حياتي ۾ ڪامياب ٿيڻ

۽

پرماتما سان ملڻ جا سچا رستا

ليکڪ

سوامي سوانند

حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ

۽

پرماتما سان ملڻ جا سچا رستا

ليکڪ

سوامي سوانند



گرديو شري سوامي سوانند
ڊوائين لائيف سوسائٽي

ڪتاب جو نالو:- حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ ۽ پرماتما سان ملڻ جا سچا رستا.

ليکڪ:- سوامي سوانند
سنڌيڪار گوپال پارداساڻي

ڇاپو پهريون ١٩٧٧ - ڪاپيون ١٠٠٠
ڇاپو ٻيو ١٩٨١ - ڪاپيون ١٠٠٠
ڇاپو ٽيو ١٩٨٢ - ڪاپيون ١٠٠٠
ڇاپو چوٿو ١٩٨٧ - ڪاپيون ٥٠٠
ڇاپو پنجون ١٩٩٤ - ڪاپيون ٥٠٠
ڇاپو ڇهون ١٩٩٨ - ڪاپيون ١٠٠٠

ڇپائيندڙ:- سوامي ڪرشنانند
پاران، دي ڊوائين لائيف سوسائٽي،
پوسٽ آفيس - سوانند نگر،
ڊسٽرڪٽ ٽيهري گرهوال، يوپي هماليه (انڊيا)

ڇپيندڙ:- واهگرو انٽرپرائز،
٧١٥، ڀواني پيٺ پوڻي ٤١١٠٤٢
فون: ٦٥٤٤٢٤

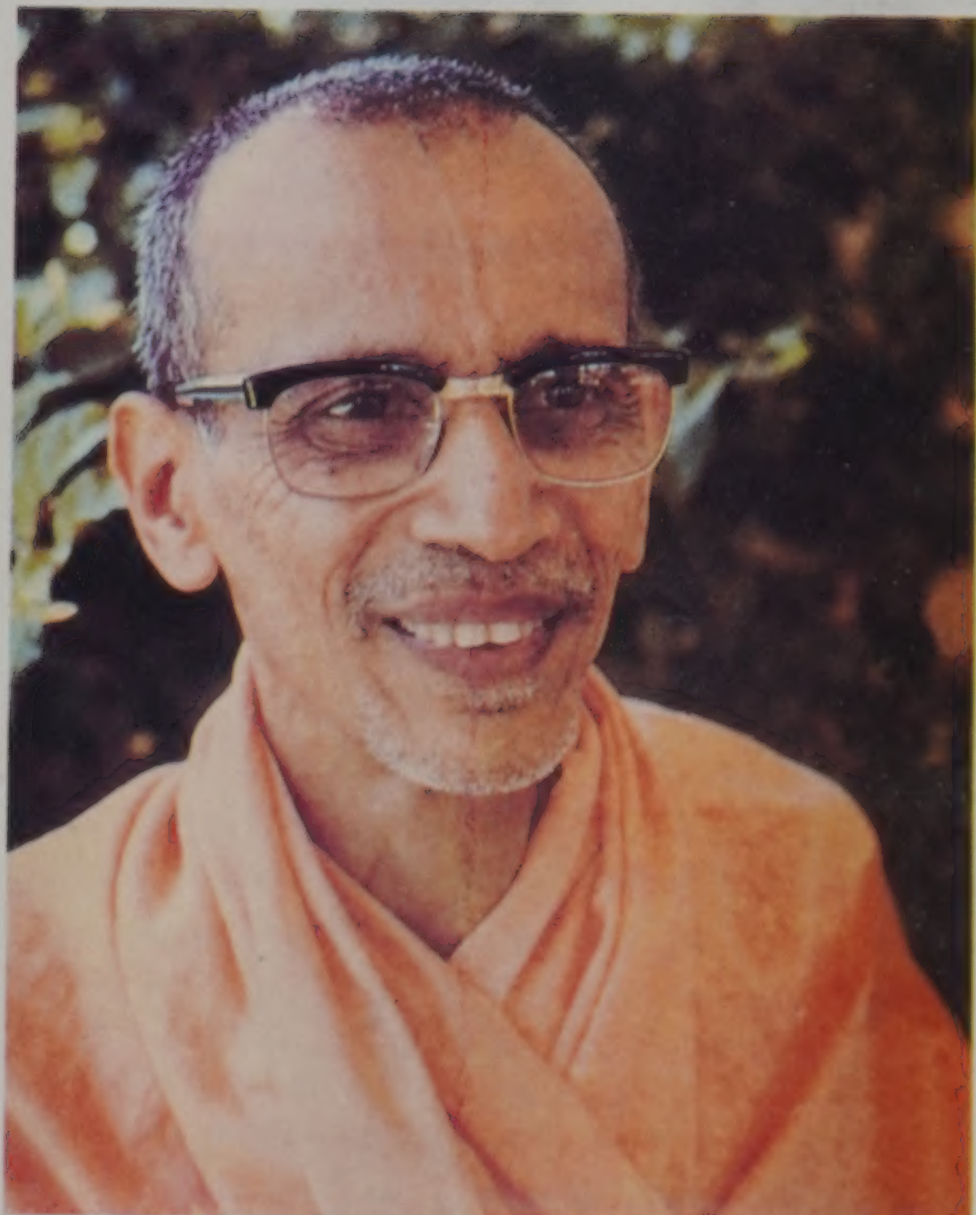
Printed by: S. P. Shahani at
Wahguru Enterprises
715, Bhawani Peth, Pune 411042
Ph: (0212) 65 16 35 65 44 24

شري سوامي سوانند جي مختصر جيون ڪٿا

سوامي سوانند رشي اَپياڊ ڪشستا ۽ ٻين مشهور سنتن جي ڳهراڻي ۾ ٨ سپٽمبر ١٨٨٧ ۾ جنم ورتو. ننڍي هوندي کان ئي سندن لاڙو ڌرمي ۽ ويدانت سکيا ڏانهن هو. شروعات ڪانونلي سندن اِها چاهنا هئي تہ انسان ذات جي بنا ڪنهن بہ ڀيد ڀاوَ جي شيوا ڪن. سندن جنم ڪٽر ڌرمي گهراڻي ۾ ٿيو تہ بہ سواميجن ڪشادي دل وارا هئا.

سندن سڀاءُ شيوا ڀاوُ وارو هئو اِن ڪري هنن ڊاڪٽري تعليم ورتي. پوءِ محسوس ڪيائون، تہ سندن شيوا جي ضرورت مليشيا ۾ وڌيڪ آهي، اُتي وڃي ڊاڪٽري شروع ڪيائون ۽ اخبارن ۾ تندرستيءَ جي باري ۾ ليک لکندا رهيا.

اها قدرت جي اِڇا ۽ پرماتما جي مرضي هئي تہ انسان ذات جي ڀلي واسطي سوامي سوانند جهڙي هستي، دنيوي ڊاڪٽريءَ جو پيشو ڇڏي، اِنساني آتما جو ڊاڪٽر ٿئي. سوامي سوانند مهراج دنيا جو تياڳہ ڪري، سنہ ١٩٢٤ ۾ رشي ڪيش ۾ پڌاريا. تمام گهور تپسيا ڪري پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب ٿيا ۽ ڀارت ڀوميءَ کي هن جهڙو يوگي، تپسوي ۽ رشي مليو. سنہ ١٩٣٢ ۾ سوانند آشرم برپا ڪيائون. سنہ ١٩٣٦ ۾ ڊوائين لائيف سوسائٽيءَ جو ادگهاٽن ڪيائون ۽ سنہ ١٩٤٨ ۾ يوگا ويدانت فاريسٽ ايڪيڊمي شروع ڪيائون. هي سڀ سنستائون کولڻ جو سندن مقصد اهو ئي هو تہ ماڻهن کي سکيا ڏيئي، يوگ، ويدانت ۽ روحاني راهہ واسطي تيار ڪجي. سنہ ١٩٥٠ ۾ هندستان ۽ سلون جي دوري تي نڪتا. سنہ ١٩٥٣ ۾ سڀني ڌرمن جي ڪانفرنس ڪوٺايائون. سوامي جن اٽڪل ٽي سؤ ڪتاب لکيا آهن ۽ سندن شش ساري جڳت ۾ آهن.



سوامي چدانند جي مهراج

جي چاهين تہ من جي شانتي ملي ۽ پار برهم پرماتما جي راهہ تي هلان، تہ سندن لکيل ڪتاب پڙهي ڏس، تہ تنهنجي چت مان اَمرت جو درياءُ ڦٽي نڪرندو.

سوامي سوانند مهراج جن مهني جو لاءِ تاريخ ١٤ سنہ ١٩٦٣ ۾ انساني چولو ڇڏي مهاسماڌيءَ ۾ لين ٿي ويا.

سوامي چدانند وٽان ٻه اکر

اوم

پوڄڻ يوڳيه پياري گرديو سوامي سوانند مهراج جن جي لکيل اَنيڪ ڪتابن مان هڪ اَملهه ۽ بيحد پرسڌ ڪتاب 'Sure ways for success in life and God realization' جي هن سنڌي ترجمي 'حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ ۽ پرماتما سان ملڻ جا سچا رستا' لاءِ سنڌي پاٺڪن ڏانهن هي ٻه اکر لکندي منهنجو هردو اَٿاهه آنند ۽ بيحد خوشيءَ سان ڦولجي ويو آهي.

هن ڪتاب گذريل ٢٥ سالن کان ڪيترين ئي اَڪٿ پياسي دلين کي پريرڻا ڏيئي، کين گيان جو پرڪاش ڏنو آهي. هنن کي اگيان جي اونده مان ڪڍي گيان جي اُجالي ۾ آندو آهي، هو روحاني راهه طرف ڇڪجي آيا آهن ۽ سندن زندگيءَ ۾ زبردست ڦيرو اچي ويو اهي. ڪيترن انسانن جي ته ڪايا ئي پلٽجي ويئي آهي ۽ هاڻي هوُ پنهنجي آدرش ۽ اوچ زندگي ماڻي رهيا آهن.

جئَن ته هيءُ ڪتاب اَصل انگريزيءَ ۾ ڇپيل آهي، جنهنڪري ڪيترائي سنڌي پاٺر جنکي انگريزيءَ جو گهٽ آزمودو آهي سي هن ناياب ۽ مددگار پستڪ جي اَنمول سمجهاڻين ۽ سکيائن کي پڙهڻ کان وانجهجي ويا هئا. اَهڙن اَنيڪ سڄڻن لاءِ شري گوپال پارداساڻيءَ هن ڪتاب کي سنڌي ڀاشا جو سرل ۽ سهڻو روپ ڏيئي توهان اڳيان آندو آهي جئَن توهين سنڌي پاٺر ٻه هن سکياداڻڪ ڪتاب اندر ڀريل اَملهه خزاني مان واقف ٿي پنهنجيءَ آتم اُنتيءَ جي راهه تي قدم وڌائيندا پرم آنند ۽ لاڀ پراپت ڪريو.

شري گوپال پارداساڻيءَ هيءُ اُلٿو ڪنهن به لالچ يا لوڀ کان سواءِ صرف شوا ڀاوَ جي خيال کان ئي ڪيو آهي. جئَن



سنت هردارام صاحب پشکرراج

توهين سنڌي پائر هن ڪتاب جي اَنمول سکيائن مان لاڀ پرايو هيءُ ڪتاب توهان جو سچو رهبر ثابت ٿئي. مان شري گوپال پارداساڻيءَ کي سندس ڪيل نشڪام شيوا لاءِ دلي مبارڪون ٿو ڏيان. هن سنڌي پاٺڪن لاءِ هڪ مهان ڪاريه ڪيو آهي. گرو مهراج سوامي سوانند جن جي جاري ڪيل هن روحاني 'گيان يگيه' ۾ شرڌا ڀاوَ سان ڪيل هن نشڪام ڪاريه لاءِ اسين سندس آڀاري آهيون. هنوقت هھڙن گيان روپي اَملھ موتين سان جڙيل ڪتابن جي سخت ضرورت آهي. مونکي قوي اُميد آهي تہ توهان سنڌي پائر هن ڪتاب کي بيحد پسند ڪندا. ڪتاب ۾ ڏنل اَنمول سکيائن، سمجھاڻين ۽ نصيحتن کي هيئين سان هنڊائيندا تہ هي ڪتاب توهانجي زندگيءَ ۾ هڪ مهان چمتڪار ثابت ٿيندو. جئن جئن هن ڪتاب جي وڌيڪ کپت ٿيندي تئن تئن هن ڪتاب جون وڌيڪ ڪاپيون ڇپايون وينديون.

شل پريو هن ڪتاب جي پاٺڪن ۽ ترجمان تي پنهنجي آسيس جو ھڙو گهمائي مٿن ڪرپا جي درشٽي ڪري.

گرديو سوامي سوانند جي مهراج جن پڻ توهان سڀني تي پنهنجي آسيس ڪندا.

سوامي چدانند

اوم

ارپڻ پتر

اُرپيان ٿو انهن کي، جن جي چاهنا آهي، تہ حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿين.

جن جي چاهنا آهي تہ سندن ڪم ڪرڻ جي شڪتي ۽ ڪمائڻ جي شڪتي وڌي.

جن جي چاهنا آهي تہ پنهنجي حياتي ڪل خوشيءَ ۽ راحت ۾ گذارين.

جن جي اها چاهنا آهي تہ سندن چت ايڪاگر رهي، ياداشت شڪتي وڌي، من بلوان رهي، پاڻ ۾ سنا گڻ پيدا ڪن، ۽ خراب اوگڻن جو ناس ڪن.

جن جي اها خواهش آهي تہ آخر ۾ پرماتما جي ٻرندڙ اکنڊ جوت ۾ سمائجي لين ٿي وڃن.

اوم

سوامي سوانند

'ॐ'

سنت شرومڻي هردارام صاحب- پشڪراج ٻئراڳڙهہ جن وٽان آشيرواد جا ٻہ اکر 'ست نام سهاءِ'

سنسار ۾ گهڻن سنتن مهاتمائن جا پستڪ ڇپجن ٿا ۽ اُنهن ۾ سندر اُپديش ۽ سکيائون رهن ٿيون ۽ ٻڌائين ٿيون تہ توهان هتي ڪيئن آيا آهيون ۽ توهان کي ڇا ڪرڻو ۽ ڪيڏانهن وڃڻو آهي ۽ جڏهين هو اُملهہ سکيائن جو چنتن ڪري ۽ پنهن جو پاٺ پلائي ڪري پنهن جو اصلوڪو روپ سڃاڻي ڪري هو منش جنم سڦلو ڪري پرم ڌام پهچن ٿا. اهڙيون سندر ۽ صحي سکيائون سري سوامي سوانند مهراج رشيڪيش جي لکيل ۳۰۰ (ٽي سؤ) ڪتابن مان هڪ مهان سندر ۽ پيار ڀري پستڪ 'حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ ۽ پرماتما سان ملڻ جا سچا رستا' ۾ آهن. هن ڪتاب جو ڇهون دفعو ڇپائي ڪري توهان جي اَڳيان آندو وڃي ٿو. جو ڌرم پريمي ۽ پربوءَ جو پيارو هي ڪتاب پڙهندو اُن کي سچو 'رام رنگ' لڳندو. اهو مان پنهنجي اَنڀؤ مان ٻڌائي رهيو آهيان منهن جي اها دلي چاهنا آهي تہ ديس وديش ۾ رهندڙ سنڌي ڀائر ۽ ڀينرون هي ڪتاب پڙهي ڪري سچو لاڀ وٺن ۽ پنهن جو جيون سڦلو ڪري پربوءَ جا پيارا ٿين. هن پستڪ جي وري ڇپائڻ ۾ جن سهايتا ڪئي آهي سي ڌنيہ جا ڀاڳي ٿيا آهن ۽ اُنهن مٿان هردم پرماتما ۽ گرو مهراج جي آسيس شوڀت رهي ۽ هو سنسار ساگر پار ڪري پرم آنند کي پهچن.

'ٻول گرو نانڪ ديوڪي جئہ'

سنت هردارام صاحب پشڪراج ٻئراڳڙهہ



ويٺل: ڏوڏومل شيوارام پارداساڻي
ٻيٺل:دولھنومل ڏوڏومل پارداساڻي

ڇپائيندڙ جا ٻه اکر

هن سنسار ۾ جيڪي سچ جا ڳولائو آهن، ۽ چاهين ٿا ته يوگ ۽ ويدانت تي هلي واڌارو ڪن، اُنهن لاءِ سوامي سوانند مهراج جن جو هيءُ لکيل ڪتاب هڪ انمول پيٽ آهي. ويدانت ۽ يوگ تي لکيل هيءُ پستڪ سڄيءَ دنيا ۾ پسند پيو آهي ۽ خوب ساراهيو ويو آهي.

شري سوانند سواميجن هن ڪتاب اندر نه صرف اُنهن کي راهه ڏيکاري آهي جيڪي آتما سان ملي پرماتما سان هڪ ٿي وڃڻ ٿا چاهين، پر اُنهن کي به راهه ڏيکاري آهي، جيڪي هن سنساري جيون ۾ ڪامياب ٿيڻ چاهين ٿا. هن ڪتاب اندر تمام سندر سکيائون ڏنيون ويئون آهن، اُنهن تي عمل ڪرڻ سان سندن واڌارو ٿيندو ۽ کين ڪاميابي حاصل ٿيندي. هڪ دفعو هيءُ ڪتاب پڙهڻ سان توهان کي اهڙي ته لڳن لڳندي، جو هرهڪ سکيا تي عمل ڪرڻ کانسواءِ رهي نه سگهندا. ڇو ته سواميجن جي لکڻ ۾ ڇڪ آهي ۽ ڪشش آهي. هيءُ ڪتاب پڙهي ۽ اُن تي عمل ڪرڻ سان، توهان کي خوشي، آنند ۽ سٺي صحت نصيب ٿيندي. هن جنم مرڻ جي چڪر کان پڻ ڇوٽڪارو ملندو.

سڄيءَ دنيا مان هن ڪتاب جي زبردست ڇڪ ٿيڻ سبب انگريزيءَ ۾ پندرهون دفعو ڇپايو ويو ۽ تڏهن به خلاص ٿي ويو.

اسان جي پريوءَ در اها وينتي آهي شل! هر سڪايل آتما کي هن ڪتاب مان ترقي حاصل ٿئي ۽ آنند پراپت ٿئي.

ڊي ڊوائين لائيف سوسائٽي.



شريمتي هري بائي دولهنومل پارداساڻي
سرگواس تاريخ ۲۰ آڪٽوبر ۱۹۹۴

”جئہ سوامي نارائڻ“

سرڳہ پري آہ ڳهر اُهو- جنهن ۾ ماءُ ۽ پيءُ جو مان آہ
ماءُ ۽ پيءُ جي محبتا ۾ رهڻ- اولاد سندو شان آہ





سرڳواسڻ شريمتي نئين باني پوج جيناننډ پاگراڻي
سرڳواسي پوج جيناننډ آسنداس پاگراڻي
اي امي! اي جنني!! اي منهنجا منڙا ماتا پتا!!!
جئري توهان هر حال ساھ سيني تي چڙيو،
هاڻ آسيس پنهنجيءَ سان توهان آہ انهن کي اڏيو.

شيوا ۾
گهنشام پوج جيناننډ پاگراڻي

5-6(141)

اوم .

دوستوا

ڀڳوان جي نالي جي محما، دليل بازي يا بحث مباحثي مان ڪونہ سمجهي ويندي، پر سائينءَ ۾ صدق، ڀڳوان جي ڀڳتي، ۽ پريوءَ جي لڳاتار پرارٿنا ڪري ئي محسوس ڪئي ويندي.

پريوءَ جي نالي ۾ اَپار شڪتي ڀريل آهي. جيئن باهہ ۾ قدرتي شڪتي آهي. هرهڪ شيءِ کي ساڙڻ جي. تيئن پرماتما جي نالي ۾ شڪتي آهي، هرهڪ پاپ، واسنا ۽ تمنا کي ساڙي رک ڪرڻ جي.

اڙي انسان! ايشور ۾ صدق رک ۽ سندس پناهہ وٺ. سندس نالي جي سهاري هن بي بقا سنسار ساگر مان تري، جنم مرڻ جي چڪر کان لنگهي پار پؤ. ڀڳوان ۽ ڀڳت هڪ ٻئي کان جدا نہ آهن. ڀڳوان جي نالي جي شڪتي اَپار آهي.

هري اوم - سري رام

سوانند

فهرست

گائتري منتر

اوم ڀوُر ڀُوَھہ سُوَھہ،
تَت سوُتُر وريڻيم.
ڀَرگو ديوَسِيہ ڌِيمَھي،
ڌِيو يونَاھہ پرچو ديات.

اَرٿ:

ھي پراڻ سُوَروپ، ڏک دوُر ڪندڙ ۽ سُکَ وياپڪ، آنند دائڪ پرڀوا تون ڄاڻي ڄاڻڻهار ۽ سار سنسار جو اُپائڻهار آهين. اَسين تنهنجي پوڄا جي بيحد يوڳيہ، پاپن کي ناس ڪندڙ سُوَروپ جي تيج جو ڌيان ڪريون ٿا، جيڪو اَسانجي بُڌيءَ کي روشن ڪندڙ آهي. هي پتا! اَسانجي اِها ئي پرارٿنا آهي تہ تون اَسان جي بُڌيءَ ۾ سدائين موُجود ۽ روشن رهين ۽ اَسانجي بُڌيءَ کي سَت ڪرم ڪرڻ لاءِ پريرڻا ڏين!

مِها مِرتُنجَيہ منتر

اوم ترِيَمبَڪَم يَجامَھي،
سُگَندِم پُشٽِي وَرڌَنَم
اُروا رُڪَمِوَ بَندَنان،
مِرتيور موڪشِييہ مامِرتاتہ!

چتوُهہ سلوڪي ياڱونت

-سنڌيءَ ۾ اَرٿ-

مان توکي ڳجهي ۾ ڳجهو ڳجهہ ٻڌايان ٿو. اُنهيءَ جا آزمودا ۽ ضروري ڳالهيون ٻڌ.

منهنجي آسيس سان شل اهو تون سمجهي سگهين تہ مان ڪير آهيان؟ منهنجو روپ ڪهڙو آهي، منهنجون ڪهڙيون شڪتيون ۽ ويڀوتيون آهن.

هن سرشٽيءَ جي پيدا ٿيڻ کان اَڳہ صرف مان هوس. نڪو ست هو، نڪو است هو. هن سرشٽيءَ جي ناس ٿيڻ کان پوءِ بہ رڳو مان هوندس.

چٽيءَ طرح سمجهہ تہ هيءَ مايا صرف وهم آهي. ڪوڙو خيال آهي ۽ سپنو آهي. جنهن مان ڪجهہ بہ مطلب سڌ نہ ٿيو آهي. اها روشنيءَ ۽ انڌيريءَ وانگر بي بقا آهي. پر آتما ست آهي.

جيئن اِبتدائي جزا هڪبئي سان گڏيا پيا آهن پر ساڳئي وقت هڪبئي کان جدا آهن. تيئن ساري سنسار ۾ مان ڇانيو پيو آهيان. پر اُن کان بلڪل الڳہ آهيان.

جيئن حقيقي ۽ سپني جو سڌانت آهي، تيئن اُها شڪتي جتي ڪٿي حاضر آهي.

آتم سماڌيءَ رستي، سڀ جو انيوُ ڪر جيئن مايا توکي ٺڳي نہ سگهي، گمراه نہ ڪري سگهي.

-اُپنشدن جي سکيا-

جبڪو شخص سڀ ڪجهہ پنهنجيءَ آتما ۾ ڀائي ٿو ۽ هرڪنهن ۾ پنهنجيءَ آتما جو ديدار ڪري ٿو اُن جي اندر

هن ننڍڙي ڪال کان ٻاهر ٻيو جيڪي بہ آهي، سو سڀ ڪجهہ 'اوم' آهي. (مانڊوڪيہ اُپنشد)

سنت جوُن تا تہ جيڪي من سان نہ پروڙي سگهجي پر جنهن سان من کي سمجهي سگهجي، صرف اُهوئي برهم آهي ۽ نہ ڪ اُهو جنهن کي هِت پوڄين ٿا. (ڪينا اُپنشد)

سچي آتما هزار ڦٽين سان، هزار اکين سان، هزار پيرن سان ساريءَ سرشٽيءَ ۾ سمايل آهي ۽ هرهنڌ حاضر آهي. هوءَ ڏن کان ڏهہ آڱريون مٿي دل ۾ سمايل آهي.

(سويتس واتر اُپنشد)

ساڌنا لاءِ نيم

١. تون هڪ آسڻ ۾ ويهيءَ جو ڪنڌو سڌو ڪري، بلڪل سڌو ٿي، ٽي ڪلاڪ ويهہ.

٢. روزانو اَڌ ڪلاڪ پراڻايام ڪر.

٣. تون روزانو پرڀات جو چئين بجي اُٿڻ جو نيم ڪر. پهرين پرڀوءَ جي آراڌنا ڪر. تنهن کانپوءِ يوگ آسڻ ۽ پراڻايام ڪر. پرماتما جو پوڄن ڪرڻ تمام ضروري آهي.

٤. سچيءَ دل سان ڀڳتي ڪر. پرماتما جي جنهن بہ روپ تي تنهنجو من لڳي، اُن روپ جي آراڌنا ڪر. محسوس ڪر تہ اُنهيءَ روپ ۾ سڀ ڪجهہ پرماتما تنهنجي اڳيان حاضر بيٺو آهي. پوءِ پرماتما جي ويهڻ جو سوچ. پوترتا، بي عيب، هرهنڌ حاضر ناظر، سروشڪتيوان، ٻڌيمان، ۽ اَکنڊ آنند جي مورتي. جڏهن بہ من هيڏانهن هوڏانهن ڀٽڪڻ جي ڪوشش ڪريٿي تہ اُنهيءَ کي ساڳيءَ جڳهہ تي وري آڻڻ جي ڪوشش ڪر. رات جو بہ سمهڻ وقت پرماتما جو جپ ڪر. سدائين نيم انوسار جپ ڪندو ڪر. اصل بہ ڪسار.

٥. سدائين جيڪي بہ سوچين سو اُتم هجي، جيڪو بہ ڪارج

۾ نہ ڪنهن واسطي نفرت رهي ٿي ۽ نہ دشمني رهي ٿي.
(ايسا واسيا اُپنشد)

آتما سوکيم کان بہ سوکيم آهي نہ وڏي کان بہ وڏي آهي. هرڪنهن پراڻيءَ جي دل ۾ آتما جو ديرو آهي، آتما جو آستان آهي. جيڪو خواهشن ۽ تمنائن کان آجو آهي، جنهن جو من ۽ اندريون بلڪل شانت ۾ آهن. اُهو پنهنجي آتما ۾ لين ٿي وڃي ٿو. دنيوي دکن، چنتائن ۽ ڳڻتين کان سدائين آجو ٿي وڃي ٿو.
(کٿا اُپنيشد)

پراڻ رُوپي 'اوم' ڌنش آهي، من آهي تير ۽ برهما آهي چِتَ لاءِ نشان. اِهو نشان صرف اُهو چِٽي سگهندو، جنهن جو من سندس وس ۾ هوندو ۽ چت ايڪاگر هوندو. جيئن تير نشان سان ملي هڪ ٿي ويندو آهي، تيئن اُهو جيوَ بہ برهم سان ملي هڪ ٿي ويندو آهي.
(منداڪا اُپنشد)

اُن برهم کي ڄاڻڻ کان پوءِ ۽ اُن آنند جو چشڪو وٺڻ کان پوءِ، جتان هيءَ ساري سرشٽي ڦٽي ٿي، اُتان من کي پريرڻا ملي ٿي. پوءِ اُن جيوَ کي ڪنهن کان بہ ڊڄڻ جو ضرور ڪونهي. اُن کي اها خيالات ستائي نٿي سگهي. تہ مون سٺا ڪم ڇو نہ ڪيا؟ مون پاپ ڇو ڪيو؟ هوُ هرهڪ ڪم ۾ آتما کي ئي پسي ٿو ۽ هرهنڌ آتما جو ئي ديدار ڪري ٿو. (تئتريا اُپنشد)

هوُ چمڪندڙ ستارو آهي. هن جو ڪو روپ ڪونهي. هو هرهنڌ حاضر آهي. هرڪنهن کان دور آهي، تہ بہ هرهڪ ۾ موجود آهي. هوُ جنم مرڻ کان رهت آهي. هوُ پراڻن کان سواءِ آهي. هوُ من کان سواءِ آهي. هوُ پوتر آهي. هوُ اوتہ ڪرتا کان پري آهي جنڪا سيني جي پهچ کان پري آهي.

(منداڪيہ اُپنشد)

'اوم' اهو ابناسي آهي. انهيءَ جو مطلب هيءُ آهي. جيڪي ڪجهہ بہ هو، آهي ۽ ٿيندو، سو سڀ 'اوم' آهي ۽

نچ. خوشيءَ ۾ ڳاءِ. اوم اوم اوم! رام رام رام! شيام شيام شيام! سووهم سووهم سووهم! سوهم سوهم سوهم! هن ڇهري ۽ ماس جي ٻجري مان ٻاهر نڪري اَچ. تون هيءُ ناسونت سرير نہ آهين، تون نہ امر آتما آهين. تون جنس (مذڪر ۽ مونث) کان رهت آهين. تون نہ راجائن جي راجا، شاهن جي شاهہ، اُپنشدن جي برهما جو پٽ آهين. تنهنجي هردي ۾ آتما جو واسو آهي، سدائين ائين سوچيندو ڪر ۽ محسوس بہ ڪندو ڪر. اهو تنهنجي جنم جو حق آهي! اهو حق اصل نہ ڇڏ، گهري وٺ. نہ اَڄ کان وٺي، نہ سڀاڻي، نہ پريهںءَ، پر هاڻي ۽ هن وَقت. 'تت توَم اَسي'، تون خود اُهو آهين. اهو سمجهہ، اِهو سوچ، اهو ويچار، اوبهادر نرنجن!

پنجن

اِجا شڪتي وڌائڻ لاءِ

پجو راڌي ڪرشنا، پجو راڌي شيام
اوم اوم اوم اوم اوم، اوم اوم اوم اوم اوم
سوهم سوهم، شووهم سوهم
آهي آتم ٻل اِجا شڪتي،

تمام زور واري آهي اِجا شڪتي
وڌائي اِجا شڪتيءَ کي، ڪر درشن آتما جو
اوم اوم اوم اوم

اجاين جاهنائن، لمنائں آهي، ڪئي
ڪمزور تنهنجي اِجا شڪتي
ڪڏ ٻارون ٻني الهن ڪي ونرا ڳہ، وونڪ ۽ سائہ سان
اوم اوم اوم اوم

آهي بلوان ڌاڻي، منهنجي اِجا شڪتي،

کرين سو اُتم هجي، جيڪي به ٻالهائين سو اُتم هجي.

٦. برين عادتن کي ناس ڪر، جهڙوڪ:- ڪام، ڪروڌ، لوڀ، موھ، اهنڪار ۽ نفرت وغيره.

٧. اِندرين کي وس ڪرڻ جي ڪوشش ڪر، روزانو ٻه ڪلاڪ مؤن ورت رکندو ڪر.

٨. پاڻ ۾ سنا گڻ پيدا ڪر. جيئن ته:- معاف ڪرڻ، رحم، پيار، نرملتا، صبر، ڪميا، دريا دلي، همت ۽ سچائي وغيره.

٩. روزانو جيڪي به ڪرين سو روحاني ڊائريءَ ۾ لکندو وڃ، روزانو ڌرمي ڪريا نيم اَنوسار ڪر، ڪڏهين به نه گساءِ.

١٠. روزانو هڪ ڪلاڪ پنهنجو اشٽ منتر يا هري اوم، يا سري رام وغيره لکندو ڪر، اِهو نوٽبڪ ۽ روحاني ڊائري جيڪا روز لکين، سي ٻئي مونکي هرمهني جي پڇاڙيءَ ۾ موڪليندو ڪر.

١١. پڪو ويشنو ٿيءُ، ڪاڏي ۾ ڪڏهين به ماس نه ورتاءِ.

تنهنجو سچو سياءُ

هي سئومِيَرا هي منهنجا پيارا آتم سروپا همت وارو ٿيءُ! بهادر ٿيءُ! تون جيڪڏهين بي روزگار آهين، توکي کائڻ لاءِ ڪجهه به نه آهي، بدن تي ڪپڙو به نه آهي، تن سچو لڳرين ۽ ٽگرين سان ڍڪيل آهي، ته به خوش گذار، ذرو به منهن تي دک نه آڻ، دلگير نه ٿيءُ، تنهنجو سچو سياءُ، تنهنجو سچو سروپ ته ست چت آنند آهي (تون ساري سنسار ۾ سمايل آهين ۽ ڦهليو پيو آهين، تون وديائن جي وديا ڄاڻين، تون سچي آنند جو ڀنڊار آهين هيءُ ٻاهريون سروپ، ناسونت سرير، ته صرف مٿيون پردو آهي. اهو مٿيون پردو مايا جي عجيب ۽ پرمائمنڊز پيدائش آهي. واستوءَ ۾ اِهو ڪوڙ ۽ سپنو آهي. تون سدائين منهن تي مشڪ ڏار. ٽِل، ٽپ، ڪڏ، خوشيءَ ۽ آنند ۾ پرچي

تو چاڙهي سگهان مان ڪشش ۽ ساڌڪ ڪي،
صرف توريئَي ڇهڻ سان
ڪري عجب عجائب ڪرم تو سگهان مان،
صرف ست سنڪلپ ڪرڻ سان
اوم اوم اوم اوم

چنائي سگهان تو مان، لکن ۽ ڪروڙن ڪي،
هجي ڪهڙي ۽ بيماري، رهن دور پلي ڪيڏو مونکان
هيءُ سڀ ڪمال آهي، اِڇا شڪتيءَ جو،
آهي صلاح توکي منهنجي، وڏاءِ پاڻ ۾ هاڻ اِڇا شڪتي
اوم اوم اوم اوم

ڪر تياڳ واسنائن جو، سوچ ۽ چنتن ڪر فقط آتما جو
اٿيئَي رستو اهوئي شاهاڻو
ڪر پاڻ ۾ پيدا صرف اِڇا شڪتي، اوم اوم اوم اوم
رک ڌائري، ڇڏ چنتائون ۽ ڳڻتيون،
تپسيا ڪر سادي نموني

وڏاءِ پاڻ ۾ چنتن شڪتي، اوم اوم اوم اوم
پراءِ گڻ پاڻ ۾ صبر سکيا جا، رک پورڻ قبضو،
سياءُ ۽ مزاج پنهنجي تي
آڻ اول وس ۾ اِندرين ڪي، سک ڪرڻ چنتن
۽ اَچڻ سماڌيءَ ۾،
اوم اوم اوم اوم

ٿيءُ برهمچاري، ڌار سهن شڪتي،
نہ وبدي وڌندي تو ۾ اِڇا شڪتي
اوم اوم اوم اوم
آهيان نہ من مان، آهيان نہ ديھ مان، آهيان امر آتما،
نهي منزل کي ڏسڻ لاءِ ساکشي ۽ شاهد مان آهيان
جاڻڻ بوگہ نہ صرف مان آهيان هن سنسار ۾.

سگهان اُڏائي تو هاڻ مان پهاڙن کي
سگهان ٿو ٻهاري مان سمنڊ جي ڇولين کي،
هلائي حڪم ٿو سگهان مان، هر ذري ذري تي

اوم اوم اوم اوم

هاڻي آڏين آهي سرشٽي ساري حڪم ۾ منهنجي،
ويو هڪ ٿي آهيان مان ملي ساري جهان جي شڪتيءَ سان
ڪيو جيئَن مني آگَستيہَ هو، سڪائي ٿيئَن
سگهان ٿو ساري سمنڊ کي هاڻ مان

اوم اوم اوم اوم

آهي پوتر ۽ ٻلوان ڏاڍي، اِڇا شڪتي منهنجي،
نہ آهي همٿ ڪنهنکي، سگهي ڪائي ٽکر مونسان
اٿر مان ڄمائي سگهان ٿو، هر اِنسان ذات تي،
ٿي ملي ڪاميابي مون کي هرهڪ ڪم ڪار ۾

اوم اوم اوم اوم

آهيان رشٽ پشٽ مان، آهيان تندرست مان،
هروقت آهيان پريو پيو، خوشيءَ ۽ آنند سان مان
سگهان ٿو بخشي مان، آنند ۽ خوشي، لکن ڪروڙن کي؛
هجن هو پلي ڪيڏو بہ مون کان پري

اوم اوم اوم اوم

سگهان ٿو موڪلي مان سماڌيءَ ۾ ڪنهنکي بہ،
صرف هڪ نهار سان
صرف سنڪلپ ڪرڻ سان، ڪري سنچار ٿو سگهان مان
هجي کهڙي بہ شڪتي

اوم اُوم اوم اوم

آهيان يوگين ۾ يوگي، شاهن جو شاهہ مان آهيان
راجائن جو راجا مان، مهاراجائن جو مهاراجا مان

اوم اوم اوم اوم

او ماتا! تون تہ رحم جو گھر آھين، مون تي رحم ڪر. مان توکي نمشڪار ٿو ڪريان، تنھنجي اڳيان ڏنڊوت ٿو ڪريان! تون ئي تہ منھنجو آسرو ۽ سھارو آھين. مان پليل آھيان، پٽڪيل آھيان. تون ئي منھنجو سونھون ۽ رھبر آھين، مون کي سچي راھہ ڏيکار، مون کي ھن اگيان ۽ اوديا جي اونده مان ٻاھر ڪڍ. تون ئي تہ آنند جو چشمو آھين، تون ئي ھن ساريءَ سرشٽيءَ ۾ سمايل آھين. تون ئي سڀني وديائن جو ڀنڊار آھين. مون کي سھارو ڏي ۽ بچاءُ، مان توکي وار وار نمسڪار ڪريان ٿو.

او مھا پرتاپي تيجسوي ماتا! توکي نمشڪار آھي. ھي سڀ استريون تنھنجو ئي تہ حصو آھن. من، اھنڪار، ٻڌي، ديھہ، پراڻ ۽ اِندريون سڀ تنھنجو تہ روپ آھن. تون پراپر ڪرتي ۽ اپراپر ڪرتي آھين. تون تہ شڪتيوان ھرھڪ شڪتيءَ جي داتا آھين. ھن جڳہ ۾ جيڪي بہ شڪتيءَ جا روپ آھن، سي سڀ تنھنجي ئي روپ جو ھڪ انگ آھن. جيئن تہ بجلي، چقمق، اِچا شڪتي وغيره. ٻيا جيڪي بہ شڪتيءَ جا روپ آھن، سي سڀ تنھنجو روپ آھن. ھن سنسار ۾ ٻيا بہ جيڪي شڪتيءَ جا روپ نظر ٿا اَچن، سي سڀ تنھنجو روپ آھن. ھن سنسار ۾ سڀ روپ تنھنجا آھن. او ماتا! مون تي پنھنجي رحم جو ھٿ رک، تہ ھن جنم مرڻ جي رھسيہ کي سمجھي سگھان. او ماتا! مون تي مھر ڪر، جيئن منھنجي اگيان جي ڳنڍ کلي ۽ گيان کي پراپت ڪريان.

او پرم پياري ماتا! تون تہ ساريءَ شڪتيءَ جو بنياد آھين. توکي ٻہ درشنيون آھن. ھڪ ڀيانڪ ۽ تمام خطرناڪ ۽ ٻي سيتل، ديا ۽ آنند مير روپ. حياءُ، پاڪدامني، حليمائي، مروت، شرم، ديد، سخاوت، ھمت، ڪميا، ديا، ذبان ۽ صبر. ھي سڀ تنھنجائي روپ آھن. ڀڳتن جي دلين ۾ جيڪو وشواس آھي، اھو وشواس جو روپ تون ئي تہ آھين. شريف ماڻھن جي شرافت تون ئي تہ آھين. بھادرن جي بھادري ۽ ڀڳتن جي شوخي تون ئي تہ آھين. او ماتا!

ماتا جي اُستتي

پرم پوڄنيه ماتا جيڪا، هرهڪ جي هردي ۾، ٻڌيءَ، رحمدليءَ، سندرتا جي روپ ۾ واسو ڪري ٿي، اُن پرم ماتا کي منهنجي نمشڪار آهي. او پرم پياري منڙي ماتا، شو مهراج جي ارڌانگني، توکي نمشڪار آهي. او پاروتي ماتا توکي نمشڪار آهي، تون لڪشمي آهين، تون سرسوتي آهين، تون ڪالي، درگا ۽ ڪنڊلني آهين. تون ئي تہ ساري شڪتيءَ جو آڌار آهين، تون ئي پارا شڪتي آهين، تون ئي تہ هرهڪ شيءِ ۾ شڪتيءَ جي روپ ۾ وسين ٿي. تون ئي سڀني جي شرڻاگتي آهين. تو سڄي سنسار کي موهيو آهي.

هيءُ سارو سنسار تنهنجي ٽن گڻن جو تماشو آهي، تنهنجي گڻن جي واکياڻ ڪرڻ جي مون ۾ ذري بہ همت ڪونهي. تنهنجي شان ۽ شوڪت جو بيان ڪرڻ کان ٻاهر آهي. تنهن جو شان اعليٰ آهي ۽ پيڪو بلند آهي. او پياري ماتا مون کي راهہ ڏيکار، مون کي سهارو ڏي!

او پياري ماتا! تون پوڄڻ لائق آهين! تو اهڙي قسم جي پرمائيندر مايا پکيڙي آهي، جو سارو سنسار اُن جي اثر هيٺ گمراهہ ٿي ويو آهي. هيءُ سارو وگيان تو وٽان تہ آيو آهي. تنهنجي مهر کان سواءِ ساڌنا ۾ ڪاميابي حاصل ڪرڻ ممڪن نہ آهي. تنهنجي مهر کان سواءِ مڪتي بہ ملي نٿي سگهي.

تون ئي تہ ٻج آهين، هِنَ ساري سنسار کي پيدا ڪرڻ جو مول ڪارڻ تون ئي تہ آهين.

هيءُ سارو سنسار تنهنجي اَويڪتم مان پيدا ٿيو آهي، وري پرلئہ جي وقت سارو سنسار تنهنجي ئي اويڪتم ۾ غائب ٿي ويندو. او ماتا! مونکي ڏويہ درشٽي ڏي، جنهن سان مان، تنهنجو سچو روپ ڏسي سگهان. او منهنجي پياري ماتا! مون تي مهر ڪر، مون جهڙي کي مايا کان پار لنگهاءِ.

وشوَ پرارٿنا

او پرم پرماتما! تون ئي ساري جهان جو پيدا ڪندڙ آهين. تون ئي ساري جهان جو سنڀاليندڙ آهين. تون گاهه ۾ آهين ته گلاب ۾ به آهين. سج ۾ تون آهين، ته ستارن ۾ به تون آهين. توکي منهنجي نمشڪار آهي! تون شانتيءَ آنند جو ڀنڊار آهين.

او پيارا. پرماتما! مونکي موت جي چنبي کان آزاد ڪر. مون تي آسيس ڪر ته جيئن مان هرهڪ کي هڪئي نظر سان ڏسان. پريو مون کي پاپن ۽ گناهن کان بچاءِ. مون کي شڪتي ڏي ته من کي قبضي ۾ رکان! مون کي شڪتي ڏي ته تنهنجي هن سرشٽيءَ جي نشڪام شيوا ڪندي، ڪڏهين به نه ٿڪجان. پريو مون کي پنهنجي ڪاريه جو هٿيو بناءِ، اوزار بناءِ. پرم پتا مونکي پوتر ڪر، مون کي شڪتي شالي بناءِ.

او منهنجي هردي ۾ واسو ڪندڙ پتا! مان توکي نمشڪار ٿو ڪريان. او پريو تون بي انت ۽ ڳجهي ۾ ڳجهو آهين. منهنجي ڪمزوري دور ڪر. منهنجا اوگڻ دور ڪر. منهنجي گندي خيالات ناس ڪر. مونکي پوتر ڪر، جيئن مان تنهنجي آسيس ۽ مهر جي لائق ٿي سگهان. او پرماتما تو هڪئي آتما جي سوٽر ۾ سڀني کي ٻڌي رکيو آهي. تون هن ساريءَ سرشٽيءَ ۾ سمايل آهين ۽ ساري سنسار جي هرهڪ وستوءَ ۾ تون ئي ته رمي رهيو آهين.

تون ته روشنين جي روشني آهين! تون ته اگيان ۽ انڌاري کي دور ڪندڙ آهين، او پرماتما! تون ته رحم جو گهر آهين؟ مون کي اهڙي زندگي ڏي جيڪا ڪنهن به بيماريءَ کان ڇٽل هجي! پرم پتا مون کي اهڙي مت ڏي جو مان هردم توکي ياد ڪريان! مونکي دبا ڪر جيئن مان نرمل ۽ نماڻا گڻ حاصل ڪريان!

مونکي شکتي بخش، جيئن مان من ۽ اندرين کي وس ۾ رکي
سگهان. مون کي ايتري لائقي ڏي جيئن هن سنسار کي ڀلائي ت
۾ سمائجي وڃان، تو ۾ لين ٿي وڃان. مان توکي وار وار نسمڪا
ٿو ڪريان. او ساريءَ سرشٽيءَ جي پرم ماتا! مان ڪڏهين سپني
۾ تنهنجو ئي ديدار ڪندس ۽ ڪڏهين منهنجو من ايڪاگر ٿي
ويندو؟ مان ڪڏهين ستيہ، اهنسا ۽ برهمچريہ جو پوريءَ ريت پالن
ڪندس؟ مان ڪڏهين هرهڪ کي هڪ ئي نظر سان ڏسندس؟ مون
کي ڪڏهين پرم شانتي ۽ اکنڊ آنند نصيب ٿيندو؟ مان ڪڏهين
سماڌيءَ ۾ لين ٿي ويندس؟ او ماتا! مون ڪابہ سادنا ڪونہ ڪئي
آهي، نکو گروءَ جي شيوا ڪئي آهي. مون نکو ورت رکيو آهي
نکو تيرٿ ياترا ڪئي آهي. نکو جپ تپ، دان، پريو آراڌنا
يا ڪا ڀڳتي ڪئي آهي. مون نکو ڌرمي پستڪ پڙهيا آهن، نکو
ڌيان يا سوچ ويچار ڪيو آهي. مون کي نہ پوترتا، نہ مڪتيءَ لاءِ
سچي لڳن آهي. او ماتا تون ئي صرف منهنجو سهارو ۽ آسرو آهين.
او ماتا مان پاسيرو هڪ ڪنڊ ۾ اڪيلو ويهي توکي نماڻي پڪار
ٿو ڪريان تہ مون تي پنهنجي آسيس ڪر، پنهنجي مهر جو هٿ
ڌر، ۽ مون کي پنهنجي ڪمل چرڻن ۾ جاءِ ڏي.

او ديالو ۽ ٻاجهاري ماتا! مان توکي وري وري پرڻام ٿو ڪريان.
ماتا مان تنهنجو نماڻو ٻالڪ آهيان، تون مونکي نہ وسارج! مون
کي سنسار ساگر پار ڪرائي، هُن پار پهچاءِ، جتي نہ ڏک نہ ڏاڍ
آهي. جتي صرف آنند ئي آنند آهي. او پرم ماتا! مان اهو ڪڏهين
ڏسندس تہ مان تنهنجي ڪمل چرڻن ۾ ڪريو پيو آهيان؟ تون
اپار پريم ۽ رحم جي ساگر آهين. جڏهين فيلسوف پنهنجي
فيلسوفيءَ سان صرف ڇهڻ سان لوهہ کي سون بڻائو ڇڏي، جڏهن
گنگا ميا گندي پاڻيءَ کي بہ پوتر ڪريو ڇڏي، تڏهن او منهنجي
مٺڙي ماتا! تون مون کي ڇوٿي پوتر آتما بڻائين؟ مون کي آسيس
ڪر تہ مان سدائين تنهنجو ٻالو ڄڀيان.

اسان ذات سان پيار ۽ پريم سان هلون! شل هرهڪ ۾ هڪ
ئي ايشور جو ديدار ڪريون!

او پيار جا گهر، پيارا پرماتما! اسان کي شڪتي ڏي
ته اسين هڪٻئي کي چڱيءَ طرح سمجهي سگهون، درياه دل
ٿيون، ڪنهن جا به اوگڻ معاف ڪري سگهون، هڪٻئي سان
ٺاهه ٺهڪائي هلون، اسان کي سوکيم درشٽي ڏي، ويچاروان
بڌي عطا ڪر، جيئن اسين سڀ هڪٻئي ۾ جتي ڪٿي صرف
هڪ تنهنجو ئي نظارو پسون.

اوپر طرف شانتي هجي، اولهه طرف شانتي هجي
اتر طرف شانتي هجي، ڏکڻ طرف شانتي!
مٿي شانتي هجي، هيٺ شانتي هجي!
هن سنسار جو هرهڪ جيو شانتي ۽ آنند ۾ گذاري
هرهڪ خوش رهي ۽ پريوءَ جي پيار ۾ گذاري!
هرهڪ شانتيءَ ۽ آنند ۾ گذاري!
هرهڪ پوري آنند ۾ چانيو پيو هجي!
شل هرهڪ سکيو، سهنجو ۽ آباد هجي!
شل سڄو سنسار خوشيءَ، آنند ۽ شانتيءَ سان پرپور هجي!
اوم، هوُ (پرماتما) پري پورڻ آهي،
هيءَ (آتما) به پري پورڻ آهي،
اُنهيءَ (پرماتما) پورڻ مان هيءُ (آتما) پوُرڻ آيو آهي
ته به هو (پرماتما) پوُرڻ، بلڪل پورڻ رهي ٿو ذرو به
گهٽ ڪو نه ٿو ٿئي.

اوم شانتي! شانتي! شانتي!

تون تہ روشنيءَ جو چمڪندڙ ستارو آهين! تون منهنجو
پتا آهين، ماتا آهين، ڀاءُ آهين، دوست آهين، مائٽ آهين
راهہ ڏيکاريندڙ رهبر ۽ سونهون آهين! مون تي مهر ڪر جيئن
مان سچ کي پرکي سگهان! مون کي لوڀ، حسد، اهنڪار
نفرت کان آزاد ڪر! او پرم پتا! مون تي پنهنجي ديا
هٿ رکي، مونکي پنهنجو نماڻو شيوڪ بناءِ، جيئن مان
ساري سنسار ۾ سچو سک، پرم شانتي ۽ اکنڊ آنند ڦهلائي
سگهان. مون تي اهڙي مهر ڪر جيئن مان پنهنجو سرير، من
۽ اِندريون، تنهنجي ۽ تنهنجيءَ ساريءَ ڪائنات جي شيوا
وتيت ڪري سگهان. مان جيڪو هڪ هڪ ساهہ کڻان، تنهن
۾ تنهنجو ئي نالو هجي! مان هڪ هڪ جيوَ ۾ تنهنجو ئي
روپ پسان! مان هرهڪ کي هوند ايترو پريم ڪريان، جيترو
پنهنجي آتما کي ڪريان ٿو! او دياوان پريو! مان توکي وار
وار نمسڪار ڪريان ٿو!

وشو شانتيءَ لاءِ پراٿنا

او پوڄڻ يوڳيہ پرماتما! تون پنهنجي مهر ڪر، جيئن
سارو سنسار صلح ۽ شانتيءَ ۾ رهي! شل جنگين ۽ جهيڙن جو
انت اَچي! شل ساري سنسار جي انسان ذات جي ٻڌا ڪلهن
بہ پيد پاؤ جي، سچي پريم ۽ پوتر پيار جي ڌاڳي ۾ ٻڌجي
وڃي! شل هرهڪ جيوُ سکيو آسودو هجي ۽ زندگي شانتيءَ
گذاري! سڄي سنسار ۾ جڏانهن نهارجي، اوڏانهن صرف شانتي
ڦهليل هجي. اهڙي فضا ڄاڻيل هجي جو هرهڪ انسان، هڪ
ٻئي ڏانهن صرف پريم ۽ پيار سان نهاري! شل اسين سڀ
انسان، هڪٻئي سان ساز سلوڪ سان هلون! اسان ۾ سچي
شڪتيءَ جو معدو پيدا ڪر. جيئن هرهڪ ڪارڻ سنسار جي
ڀلي لاءِ ڪريون! شل اسين ساري سرشٽيءَ، ساري سنسار ۽ سڄي

روءَ جي سکيا ني پکو وشواس آهي، اُهي بي ڊپائيءَ سان، بيڌڙڪ
ي، روحاني راهه تي تڪڙو واڌارو ڪري، بنڌنن کان آجا ٿي وڃن
ا، مڪت ٿي وڃن ٿا ۽ موڪش کي پراپت ڪري برهم ۾ لين
ي وڃن ٿا. اُهي وري هن مرتيو لوڪ ۾ نٿا اَچن. جنم مرڻ جي
نڌن کان ڇٽي وڃن ٿا. اُهي ست چت آنند برهم ۾ ملي وڃن
ا يا پنهنجي ئي اصلي سروپ سان ملي هڪ ٿي وڃن ٿا. انساني
حياتيءَ جو هيءُ ئي مول مقصد آهي. هيءَ ئي آخرين ۽ اصلي
منزل آهي. جنهن کي ڳهڻ ئي نالن سان سڏيو وڃي ٿو. نرواڻ،
رم گتي، پرم ڌام ۽ برهم استتي. پنهنجي آتما کي سڃاڻڻ
ي، ته تنهنجو مول مقصد آهي.

انهيءَ جو اهو مطلب نه آهي ته، اسين هن جڙ پدارٿ سرير
ي بلڪل ڀلجي وڃون. هيءَ ساري سرشٽي، پرماتما پنهنجي ليلا
اڻ پسڻ واسطي پيدا ڪئي آهي. هيءَ سرشٽي ۽ آتما هڪبئي
سان ڳنڍيا پيا آهن. جيئن باهه ۽ گرمي، برف ۽ ٿڌ، گل ۽ خوشبوءِ،
ڪتي ۽ شڪتيوان هڪ آهن. تيئن برهم ۽ مايا هڪ آهن، هڪ
ٻئي کان الڳ نه آهن. هن سنسار ۾ زندگي ان لاءِ پيدا ڪئي ويئي
آهي، ته آخر ۾ اُها برهم ۾ لين ٿي وڃي. هيءَ سرشٽي تنهنجو
سڄو اُستاد آهي. پنج تتو تنهنجا گرو آهن. قدرت تنهنجي مانا
آهي، توکي هلائيندڙ آهي. پرڪرتي تنهنجو مالڪ آهي. هيءُ
سنسار تنهنجي واسطي سکيا جو سڪول آهي. جتان تون سکيا وٺي
پاڻ ۾ سڀ ڳڻ پيدا ڪري سگهين ٿو، جيئن ته:- رحم، سهن شڪتي،
سرشٽيءَ لاءِ پيار، دريا دلي، نرملتا، اُدارتا، صبر، زبردست اِڇا
شڪتي وغيره. هيءُ سنسار هڪ چٽاڀيٽيءَ جو ميدان آهي. جتي
پنهنجو پاڻ اندر مان سڪيا ملي ٿي. اَسوري سڀاءَ کي ماري مات
ڪر ۽ اوچل ڳڻ پراءِ. گيتا ۽ يوگ وشست جي سکيا جو مول مقصد
آهي، ته هن سنسار ۾ رهي، پنهنجو پاڻ سڃاڻ ۽ پنهنجي آتما
کي سڃاڻ.

واقفيت

منهنجا پيارا پائرو، هيءَ زندگي ڇا آهي؟ ڇا اِها صر
ساهه ۽ پساهه کڻڻ جو ساڌن آهي يا هاضمي جي مشين آهي
گند ڪچري جو پتلو آهي يا نَون جزن ناهڻ جو ڪارخانو آه
بدن ۾ ڳات پيٽ يا ناهہ نوهہ جو اوزار آهي يا قدرت جي حڪم
آهي؟ ڇا اهو صرف ڌن ڪمائڻ واسطي، نالي ڪڍڻ واسطي
پنهنجي مشهوري ڪرڻ واسطي رتا ناهڻ جو ذريعو آهي؟ ڇا ا
صرف ٻارن پيدا ڪرڻ جي فئڪٽري آهي؟ آخر آهي ڇا؟ سائنسدا
۽ جيو وديا جي ودوانن جا زندگيءَ بابت ويچار بلڪل علحدا آه
شنڪر آچاريہ جهڙن فلاسافرن جا رايا وري بلڪل علحدا آهن.

زندگي ٻن قسمن جي آهي، هڪ جڙ پدارٿ، ٻي آتما
روح يا پوتر ورپڪ. سائنسدان ۽ جيو وديا جي ودوانن موجب، زندگي
ويچارڌارا، جذبات، ڄاڻ، اِڇا، هاضمي، گند، رت جي ڊوڙي
پسيني جو هڪ مجموعو آهي. هن قسم جي زندگي جٽادار نہ آهي
ناسونت آهي. هن حياتيءَ کي هروقت خطرو آهي، ڏک، در
ڳڻتيون، چنتائون، هٺ پٽ، پاپ، جنم، موت، ٻڍاپو، بيماريو
وغيره هن حياتيءَ کي لڳيون پيون آهن. تنهنڪري رشين، اوليائن
سنتن ۽ مهاتمائن، من ۽ اِندرين کي وَس ۾ ڪري، نياڳ، تپ
ويراڳ ۽ ابياس ۾ جيون گذاري، بلڪل سادي جيون رهي، پنهنج
پاڻ قربان ڪري، دنيوي سکن کان منهن موڙي، پنهنجو پا
سڃاڻي، پنهنجي آتم سروپ ۾ لِس ٿي، ڪنهن بہ شڪ جي
گنجائش کان سواءِ صاف صاف ٻڌايو آهي تہ، زندگي صرف آت
۾ آهي. سچو سک، اکنڊ آنند، پرم شانتي ۽ امر پد صرف آت
۾ لڀي سگهندس. پنهنجي آتما کي سڃاڻڻ واسطي، اُنهن ڪيتر
رستا ٻڌايا آهن. هرهڪ جي سپاءُ، لياقت، طاقت ۽ لگن موجب
الڳ الڳ رستو ٻڌايو ويو آهي. جن کي ونڊن جي سمنا ۽ پنهنجي

كين وقت آهي هن پاسي ڌيان ڏيڻ جو. اُهي سنساري ڳالهين ۾ بريءَ ريت ڦاسي چڪا آهن. اها سچ پچ افسوس جي ڳالهه آهي! هاڻ كين سوچڻ کپي، اکيون کولڻ کپن، ساڌن ۽ سنياسين جي شيوا ڪرڻ کپين. جيئن راجا جنڪ، اُڏيپور جي سرڳواسي مهاراج ۽ ڪشمير جي سرڳواسي مهراج پرتابسنگهه ڪئي. نه ته كين پرماتما اڳيان جواب ڏيڻو پوندو ۽ سخت سزا ڀوڳيندا. پرماتما جي سخت ۽ ڪنور قانون کان هو پاڻ بچائي نه سگهندا. شاسترن ۾ لکيل آهي ته راجا وشنوءَ جو اوتار آهي، رعيت جو سنڀاليندڙ آهي. جيڪڏهين هو انصاف سان حڪومت ڪندو ۽ سنتن مهاتمائن جي پوري سنڀال لهندو ته اُنهن جي ڀڳتيءَ ۽ تپ جو ڪجهه حصو كين به ملندو. جيڪڏهين سندس حڪومت ۾ سشيل سنت، مهاتمائون، تپ ۽ ستسنگ ڪن ٿا ته راجا جو من هميشه شانت رهندو ۽ كيس روحاني شڪتي حاصل ٿيندي. هت ڪيترائي شاندار چشما آهن ۽ روحاني صحت گاهه آهن، جتي راهه ڏيکارڻ لاءِ امرتا جا عجيب رستا ڏيکاريا وڃن ٿا. جيڪڏهين هرهڪ پرڳڻي ۾، برهمچارين، وانپرستين ۽ سنياسين واسطي شاندار ۽ وڻندڙ آشرم ٺاهيا وڃن. ننڍيون ننڍيون جهوپڙيون هڪبئي کان الڳ ايڪانت واريءَ جڳهه تي ڪڙيون ڪيون وڃن. جتي هرڪا سهوليت ميسر ڪئي وڃي، شاسترن ۽ ڌرمي پستڪن جي لئبرروري هرهڪ آشرم ۾ برپا ڪئي وڃي، ته اُن پرڳڻي ۽ سنسار تي پرماتما جي آسيس رهندي. سچ پچ ته اهڙن آشرمن جي سخت ضرورت آهي. پهاڙن ۽ چشمن تي وڃي پڪنڪ ڪرڻ يا سنان ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي؟ اُها ته پئسي، وقت ۽ شڪتيءَ جو اجايو زيان آهي. اُن مان ڪابه سچي راحت، خوشي ۽ شانتي ڪونه ملندي. ڪيترا ماڻهو ڌارين ملڪن ۾ وڃي. آلپس جبلن وغيره تي سير ڪرڻ ويندا آهن. اجايو وقت وڃائي، پئسو برباد ڪري ايندا آهن. اها شاهوڪار ماڻهن جي صرف اجائي عادت آهي

هن سنسار ۾ هوندي بہ، هن سنسار کان الڳ ٿي وڃ، جيئن
ڪنول گل جي پتي تي پاڻي ٽڪي نہ سگھندو آهي. پنھنجي
آسوري سڀاءُ کي مٽائي ڇڏ، ڇاڪاڻ تہ خود مطلبي، ڪام، ڪروڌ
لالچ، نفرت، حسد ۽ ساڙو انهيءَ جي پيدائش آهي. پنھنجو سڀاءُ
نرمل ۽ پوتر ڪر، جيئن تنھن جي زندگي تياڳ ۽ قربانيءَ جي
جيئرو جاڳندو مثال ٿئي.

وگيان ۽ ڌرم، راڄنيتي ۽ ڌرم، هڪٻئي کان الڳ نہ آهن
بلڪل هڪٻئي سان گڏيا مسيا پيا آهن. راڄنيتي ڪاريہ ڪندي
ڪندي ڌرم جو ٻج پاڙيهي ڇٽبو ويندو آهي. جيڪڏهين ملڪ
آزاد نہ آهي، ملڪ ۾ صلح شانتي نہ آهي، مالي واپاري آزادي
نہ آهي، تہ هردي ۾ روحاني ٻج ڪيئن ڇٽجي سگھندو؟ روحاني
رهبر وطن جي ٻارن کي ڪهڙي نموني روحاني سکيا ڏيئي سگھندا
مهاپرش ۽ مهاتما سوڪيم فلاسافيءَ ستيہ جو ڪٿئن پرچار ڪري
سگھندا؟ جڏهين ملڪ ۾ اَنڌ ڌنڌ مٿو پيو هوندو، ماڻھن جو من
اَشانت ۽ وياڪل هوندو، ڪين پورو ڪاڌو ۽ ڪپڙو بہ نصيب نہ هوندو
ڪين هرروز حياتي بسر ڪرڻ لاءِ گهربل ضروري شيون بہ نہ ملي
سگھنديون هونديون. من روحاني سکيا صرف تڏهن گرهڻ ڪري
سگھندو جڏهين من ٻيءَ ڪنھن بہ چنتا کان آزاد هوندو.

اڳئين زماني ۾ راجائون، راجا جنڪ وانگر، ساڌن سنياسين
جي تمام چڱي نموني سنڀال ڪندا هئا، ۽ پرگھور لھندا هئا
رشين کي پنھنجي آشرم ۾ چڱي انداز ۾ ڳايون ۽ مبوي
وڻ هوندا هئا. تنھنڪري هو ڪنھن بہ چنتا کان سواءِ پنھنجي
ساڌنا ۾ مگن رهندا هئا. پر هاڻي اجوڪي زماني ۾ نوراني مار
لاءِ تياڳ ڪري ساڌنا ڪرڻ تمام ڪٺن ٿي پيو آهي. سنياسين
کي بہ مجبورن پنھنجي گذر واسطي پيسو رکڻو ٿو پوي. ڇا
ڪري راجائون، ۽ زميندار دنياداريءَ ۾ اهڙو تہ مشغول ٿي ويا
آهن، جو روحاني راهہ جي ڪنھن پرواهہ بہ ڪونهي ۽ نہ ڪو

اُهي پڻ اُڻويها وڌندي آهن. اُهي پڻ ايشور کي مڃين ٿا پر ٻئي نموني. هن سنسار ۾ صرف شڪتي (سائنس) آهي. سارو سنسار شڪتيءَ (بجليءَ) جو مجموعو آهي. سائنسدانن صرف هن ٻاهرئين سنسار کي سمجهيو آهي ۽ اُنهيءَ جي ئي کوجنا ڪئي آهي. اُنهن قدرت جي صرف ٻاهرئين پردي تي ڪجهه طريقا آزمائي، وس ۾ آڻڻ جي ڪوشش ڪئي آهي. سئڪالاجسٽس (منو وگياني) صرف دماغي دنيا جي کوجنا ڪري رهيا آهن. راج يوگ ۾ هڪ شاخ منووگيان تي آهي. جنهن ۾ من کي وس ۾ ڪرڻ جا طريقا سمجهايا ويا آهن. سائنس تي ٻُوڙهي جاچ ڪرڻ، ۽ پوري طرح ڌيان ڪرڻ سان، انسان پرڀوءَ جي نزديڪ اچيو وڃي. هن بجليءَ ۽ سائنس کي شڪتي ڪٿان ٿي اچي؟ آخر ان بجليءَ ۽ سائنس جو بنياد ڇا آهي؟ اُها ڪهڙي شڪتي آهي جنهن چار حصا نئٽروجن ۽ هڪ حصي آڪسيجن کي پاڻ ۾ جوڙي يا ٻَڌي رکيو آهي؟ قدرت جا قانون ڪنهن رَڇيا آهن؟ قدرت نہ اَنڌي آهي. اُها ڪهڙي شڪتي آهي جيڪا هن قدرت کي ڇوري يا هلائي رهي آهي؟ اُهو ڪير آهي جو هن ساريءَ سرشٽيءَ کي پوري قانون ۾ هلائي رهيو آهي؟ هن ٻاهرينءَ سريرڪ شڪتيءَ ۽ اُن جي قانون يا دماغيءَ شڪتيءَ، ۽ اُن جي قانون جي ڄاڻڻ سان ڪو انسان کي پوري ۽ سچي ڄاڻ نٿي ٿئي. انسان کي ٻري پورڻ ۽ سچي ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ اونهو اندر وڃڻو آهي. اُها لڪل ۽ ڳجهي ڄاڻ، جيڪا هنن نالن، روپن، سريرڪ، دماغي قانونن، عجيب نظارن ۽ ڏسڻ وسڻ جي بلڪل هيٺان لڪل آهي. فقط انهيءَ مان انسان کي پُوري ۽ سچي ڄاڻ حاصل ٿيندي. اُن کان سواءِ انسان لاءِ وڌيڪ ڪجهه ڄاڻڻو ڪونهي. اسين پورا ٻوڙا يا ٻڌ ٿي ويندا آهيون. سچ پچ سائنس جو طريقو ۽ کوجنائون انسان کي سٺي رنگ سُکهن ڏيون يا سچي خوشي ڏيئي سگهن ٿيون؟ هاڻ واري ۾ وڌ اهو سوال اُٿي کڙو ٿيو آهي. سائنس انسان

يا هڪ قسم جو پوُر يا ريچڪ آهي.

اُنهن کي اکيون بند ڪري، پنهنجون اِندريون سميٽي، من کي وس ۾ رکي، پنهنجي سچي آتما جي چشمي ۾ ٽبي ڏيڻ کپي. ڪين پنهنجي اندر ۾، پنهنجي آتما جي آنند واري ڦوهاري جو نلڪو کولڻ کپي سچو آنند ۽ اَپار خوشي ڪين اُتان پراپت ٿيندي. سچيءَ راحت ۽ اکنڊ آنند جو چشمو سندن اندر مان ڦٽي نڪرندو. پوءِ ڪين ڪنهن بہ سنساري آنند جي ضرورت نہ رهندي، هو سدائين آنند ۾ گذاريندا.

اجڪلهہ ايترا سنياسي ڇو وڌي ويا آهن؟ ڇاڪاڻ تہ گرهستي مريادا موجب نٿا هلن. مهرشي منوءَ جيڪي قانون ناهيا آهن، اُنهن تي نٿا هلن. سنياس وٺڻ جي ڪابہ ضرورت نہ آهي. نڪو هماليہ تي وڃي غفائن ۾ وهڻ جي ضرورت آهي. رڳو جيڪي شاسترن ۾ ڄاڻايل آهي اُن تي عمل ڪرڻ جي ضرورت آهي. ڪي گرهستي روزانو پنهنجي جيون ۾ وڏيون غلطيون ڪن ٿا. اُهي برهمچريہ جيون جو پالن نٿا ڪن. نڪو صحيح ويچار آچار ڪن ٿا. اُهي سچ نٿا ڳالهائين، اُهي ٻين کي ڏکہ پهچائين ٿا. ٻين جي هردي کي ٺيس رسائين ٿا. اُهي لوڀي آهن، بي ايمان آهن ۽ ڪامي آهن. اُهي روزانو پنهنجا نت نيم پوريءَ طرح نٿا ڪن. جيئن تہ:- سنڌيا، اگني هوتر، مهمان نوازي، اِندرين تي روڪ، دان ڪرڻ وغيره. اُهي سنسار ۾ تمام غافل جيون گذارين ٿا. ننهن ڪري روحاني طرح ڪوبہ واڌارو نٿا ڪن. اُهي جڏهن دنيا ۽ دنيا جي مصيبتن کي منهن نٿا ڏيئي سگهن تڏهن دنيا جو تياڳ ٿا ڪن. پر ڪين اخلاقي تعليم تہ آهيئي ڪونہ. اُهي ڪانو پيئو، ٻين عيش ۾ ليٽ ٿيو وڃن. اُهي دنيا ڇا تياڳيندا؟ سنياس ڇا وٺندا؟ اُهي تہ عياشي جيون جا پوڄڪ آهن.

هاڻ مان بہ اڄڪلهہ سائنس ۽ سائنسدانن تي ڳالهائيندس.

کي پورو ڪرڻ آهي. انگريزي پڙهيل جيڪي پاڻکي ڏاڍو پڙهيل، تعليم يافت ۽ عقل وارو سمجهن ٿا اُهي ٻہ هن کان ڇڙل نہ آهن. اُهي تہ پاڻ وڌيڪ گمراہ ٿيل آهن. هوشيار ماڻهو ڪيترا عجيب طريقا ايجاد ڪري، تمام هوشياريءَ سان رشوت وٺي، بي ايمانيءَ سان ڏن ڪمائين ٿا. جتي ڪٿي رشوت ۽ بي ايماني عام جام ٿي ويئي آهي. سچائي ۽ ايمانداري تہ جڻ پر ڪري اُڏامي ويئي آهي. جيڏانهن نهار تيڏانهن بي ايماني، ٺڳي، وساہ گهاتي ۽ شيطاني ڪارروائي عام جام نظر ايندي. هي سڀ عيشي جيون گذارڻ، وگياني ايجادن اولهہ (يورپ ۽ اميريڪا) جي ملڪن جون ريتيون ۽ رسمون اَپنائڻ جو نتيجو آهي. انهيءَ ڪري جتي ڪٿي بي آرامي ۽ اشانتي ڦهلجي ويئي آهي. سريرڪ ڪمزوري وڌندي ٿي وڃي. هاڻ ڪوبہ هڪ فرلانگ پنڌ نٿو ڪري سگهي. هرڪنهن کي ٽانگو يا موٽرڪار کپي. ڊاڪٽر ۽ وڪيل پلي بڪ مرندو هجي پر موٽرڪار ضرور رکندو، نہ تہ ڪيس مريض يا گراهڪ ڪونہ ملندا. سندن زالن کي ريشمي ساڙهيون، منهن جو پائوڊر، روج، لپ اسٽڪ ۽ سينٽ گهربل آهي. سئنيما ڏسڻ واسطي سيٽ رزرو کپي، انهن سڀني ڳالهين لاءِ گهربل پيسو ڪٿان ايندو؟ هو غريب ماڻهن کي ڏهڻ جي ڪوشش ڪندا. هو شيشي پاڻيءَ سان ڀري، رنگين ٽنچر وجهي، تمام گهڻا پيسا مريض کان ڦرڻ جي ڪوشش ڪندا. اجائي وزٽ ۽ انجيڪشن هڻي، مريض مان جيترو ٿي سگهي اوترو وڌيڪ پيسا ڪڍڻ جي ڪوشش ڪندا. ڪين اهو ڪرڻو ئي پوندو. رحم، همدردي، ايمانداري سندن دل مان بلڪل نڪري چڪيون آهن. جڏهين سندن من ۾ لوڀ، ڪام ۽ بي ايماني گهر ڪري ويون آهن، تہ سندن ووِيڪ مري چڪو هوندو. ڊاڪٽر چوندو تہ ڇا ڪريان؟ اڄڪلهہ مهانگائي وڌي ويئي آهي. ٻارن جي تعليم تي وڏو خرچ ٿو اچي. مان سمجهان ٿو تہ، مان غلط ڪم ڪري رهيو آهيان.

ڪي ڏنو ڇا آهي؟ اِن ۾ ڪوبہ شڪ نہ آهي تہ سائنس، سنساري
ڳالهين ۾ واڌارو ڪيو آهي. پر آتم وديا سان ڀيٽ ڪرڻ ۾ اها
جاڻ بلڪل تڇ آهي. انهيءَ ڪي آتم وديا، برهم وديا ۽ پارا
وديا سان ڀيٽي نٿو سگهجي. سڀني وگيان ۽ ساري سائنس جو
بنياد آهي آتم وديا ۽ آتما جي جاڻ. هاڻي سچ پچ توهان خوش
آهيو؟ جنهن سچيءَ خوشيءَ حاصل ڪرڻ لاءِ من ترقي رهيو
آهي، ساخوشي ۽ آنند هنن بجلي پنکن، هوائي جهازن، ريڊين
۽ سئنيمائن مان ملي سگهندو؟ وگيان ۽ وگيانين جي اها مهرباني
آهي، جو هو سالن جا سال لڳن سان بند ڪمرن ۾ ويهي، کوجنائون
ڪري، نيون نيون ايجادون ڪن ٿا. جن مان انسان کي تن جو
سک ملي ٿو. بجلي سيني قسمن جا ڪم ڪري ٿي. اِها کوهن
مان پاڻي ڪڍي ٿي. اِها لفٽ ذريعي هيٺ کان مٿي بہ پهچائي
ٿي. اِها ڪاڌو رڌي ٿي. اِها انسان کي لنڊن ۽ پئرس پهچائي
ٿي. وگيان (سائنس) مسافري، آمدرفت، اچ وڃ، لکپڙه جلد ۽
سولي ڪري ڇڏي آهي. ان مان ڪجهہ فائدا آهن پر ان مان
جيڪي نقصان آهن، تن اِنهن فائدن کي ڍڪي ڇڏيو آهي. رهڻي
ڪهڻي تمام مهانگي ۽ عيش عشرت واري ٿي پيئي آهي. هاڻي
انسان وڌيڪ ۽ وڌيڪ بي آرام ٿيندو ٿو وڃي. جيڪا شيءِ اڄ
عيشي پيئي لڳي، سا سڀاڻي روزانو زندگي بسر ڪرڻ واسطي تمام
ضروري سمجهي وڃي ٿي. هرهڪ مرد توڙي زال کي پاڪيٽ
ريڊيو، ٽارچ، رسٽ واچ، موٽر ڪار ۽ گهر ۾ فلم ڏسڻ واسطي
پروجيڪٽر ضروري گهربل آهي. رهڻي ڪرڻي تمام اوچي ٿي
ويئي آهي. ڪلارڪ ۽ آفيسر پنهنجي گهرجن کي پوري ڪرڻ
لاءِ ڪوڙ ڳالهائڻ ۽ رشوت وٺڻ کان نٿا هٽڪن. ماڻهو پنهنجي
سڀي ڪمائي سئنيما ڏسڻ ۽ اجايو فئشن ۾ وڃايو ڇڏين. ماڻهن
پنهنجو عقل کوهي ڇڏيو آهي ۽ گمراهہ ٿيو هن دنيا ۾ اجايا
ٿاڦورا پيا هڻن. سنڌن جيءَ جو مقصد صرف اندرين مٿي شوق

سک نہ کبئن روحاني زندگي گذاريں، دنيا ۾ رهندي بہ من برپوءِ ڏانهن هجي. سماج جي آتم پڙ سان شبوا ڪر تہ بوء سچو سوال حل ٿي ويندو. اگر تو قدرتي جيون گذارڻ جو راز ۽ پرماتما جي راه سڃاڻي ورتي تہ تو پنهنجو وڃايل سرڳ وري واپس هٿ ڪيو. سيني مصيبتن ۽ تڪليفن جي پڄاڻي ٿي ويندي. نوڪي حياتيءَ ۾ هرهڪ ڪاريہ ۾ ڪاميابي حاصل ٿيندي. هيءَ ماسٽر ڪنجي پنهنجي هٿ ۾ رکي، سچي آنند ۽ سکن جي دروازي کي لڳل ڪلف کي کول!

منهنجا پيارا دوست، مٿي ذڪر ڪيل نموني حياتي گذارڻ ۾ ڪابہ گھٽتائي نہ سمجھہ. مان تنهنجي آڳيان بلڪل سچا ۽ شاندار اُصول رکان ٿو. مان چاهيانٿو تہ تون سچائيءَ کي سمجھہ. سچائيءَ مان ڪنهن کي دک رسڻو ڪونهي. هميشہ سچ جي جئہ آهي. سچو سک ۽ آنند صرف سچائيءَ مان ملڻو آهي. پرماتما آهي سچ. اسين سدائين سچ ڳالهائي ۽ جيون ۾ سچ جو وهنوار هلي، سچ جي سچائيءَ کي محسوس ڪري سگھنداسين. اسان کي سدائين سچ ۾ رهڻ کپي. تون سچ جي پيدائش آهين ۽ سچ جو ئِي تہ اوتار آهين. تنهنجو سچو نالو سچ ئي تہ آهي. تون سچ مان ئي تہ آيو آهين. تون سچ ۾ ئي رھ ۽ پنهنجو پاڻ کي سچ ۾ ئي سڃاڻ. تون پنهنجو هيءُ سربر ۽ من سچ ۾ ئِي ڳاري ۽ ملائي ڇڏ. او پيارا پائرو، اَمرت جي اولاد ۽ سچائيءَ جي سنتان! سچ کي سمجھو ۽ سچ کي پروڙيو.

سچ ۽ اصلي ڪاميابي ڇا آهي؟ ڇا سچو سک، سنساري سک ۾ آهي؟ ڇا سچو سک گھڻي ڌن ۽ سنتان ۾ آهي؟ يا سچو سک ٻيو ڪجھہ آهي؟ سک ۽ ڪاميابي ٻن قسمن جي آهي. سنساري ڪاميابي ۽ روحاني ڪاميابي. اگر جي توکي ڪافي ڌن آهي، چڱيوان سنتان آهي، سٺي تندرستي آهي ۽ سماج ۾ چڱو مان ۽ عزت آهي تہ ان جي معنيٰ تہ اها سنساري ڪاميابي آهي.

ڪيترا ڪُوڙ ڳالهائڻا پون ٿا ۽ بي ايمانيءَ جا رستا اختيار ڪري
پيسو ڪمائڻو پوي ٿو پر مان مجبور آهيان، گھر جي خرچ کي
منهن ته ڏيڻو آهي نه. گذريل زماني ۾ اسان جا اَبا ڏاڏا پنهنجا
ڪپڙا پاڻ ڌوئيندا هئا، روزانو چاليهه ميل پنڌ ڪري سگهندا هئا
اُهي تندرست ۽ مضبوط هوندا هئا. انهن جي رهڻي ڪهڻي تمام
سادي هوندي هئي. سندن کاڌو پڻ بلڪل سادو هوندو هو. هاڻ
به گورکن ۽ مرهٽن ڏانهن نظر ڪر ته اُهي تمام سادي نموني
رهن ٿا. هو سادي ماني، لوڻ ۽ بصر کائي گذارو ڪن ٿا پر
منجهن ڪيڏي نه ڪم ڪرڻ جي شڪتي آهي! سندن تندرستي
۽ بدن ڪيڏو نه مضبوط آهي! هاڻي ته هرڪو چوي ٿو، اوولٽين،
وٽامن جون گوريون، الينبري رسڪ ۽ اوٽ ميل کپن. زال کي
سڄو ڏينهن ڪم ڪرڻ لاءِ نوڪر ۽ کاڌي رڌڻ لاءِ رسويو کپي.
توکي جُتي پائڻ لاءِ به نوڪر گھربل آهي ۽ تنهنجي ٻار واسطي
آيا تمام ضروري آهي.

تڏهين هاڻ هِنُ دکدايک حالت مان ڇوٽڪاري جو ڪو
رستو به آهي ڇا؟ ها آهي. اُهو ڪهڙو رستو آهي؟ اسان کي واپس
قدرت ڏانهن ورڻو آهي. قدرت جي نيمن موجب هلڻو آهي. اسانکي
پنهنجي اَبن ڏاڏن وانگر سادي رهڻي ڪرڻي رکڻي آهي. تمام
اُوچو سوچڻو آهي. تون قدرت طرفان مقرر ڪيل نيمن موجب سادي
رهڻي رهه، سادا ڪپڙا پاءِ. روزانو پنڌ ڪر. ناول پڙهڻ ۽ سئنيما
۾ وڃڻ بند ڪر. سادو کاءُ، بدني پورهيو ڪر، سخت محنت
ڪر. سدائين پاڻ تي يار، پنهنجي هرهڪ ڪاري ۾ ايمانداري
کان ڪم وٺ. پنهنجي آجيوڪا ڪمائڻ واسطي ٻگهر جو پورهيو
ڪر. من ۽ اِندرين تي قبضو رک. نوڪر نه رک، پنهنجون گهرجون
گهٽاءِ، پاڻ ۾ ستا گڻ پيدا ڪر، ستن ماڻهن جو سنگ ڪر،
هردم پرماتما کي ياد رک، هن کي هردم حاضر ناظر ڄاڻ،
هميشه ستو سوچ، سدائين سچ ڳالهاءِ ۽ سچي جيون گذار. اهو

ندگي بلڪل سرل، سڌي، شاندار نموني ۽ بنا ڪنهن رنڊڪ يا
ڪ جي گذري. تنهن سان گڏو گڏ تون اُن اُمرتا جي پد کي
راپت ڪري، اکنڊ آنند، پرماتما جي سچي روشن ۽ چمڪندڙ
روپ کي پائي پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃين. مان سچيءَ
ل سان، هٿ جوڙي پريوءِ در وينتي ٿو ڪريان تہ تنهنجي اندر
اُمنگ پيدا ٿئي، جيئن تون اُدم ڪري، اورچائيءَ، صبر ۽
نچيءَ لگن سان اُنَ سچ کي گرهڻ ڪرين، جيڪو تَپ تَپ تي،
دم قدم تي، قدرت توکي سيکاري ۽ ٻڌائي رهي آهي! تون
ل سچيءَ دل سان، اُن سچ کي گرهڻ ڪري، اُن تي هلي،
مل ڪري، سچي ڪاميابي حاصل ڪرين. وقت رفتار سان ڀڄي
هيو آهي. هڪ هڪ سيڪنڊ ۾ تنهنجي عمر گهٽجي رهي آهي.
قت تمام قيمتي آهي. اُن کي اَجايو برباد نہ ڪر. جيئن گهڙيال
ڪ ڪلاڪ جو لڪاءُ هڻي ٿو، تيئن تنهنجي حياتيءَ مان هڪ
ڪلاڪ کٽجي رهيو آهي. جيئن تنهنجو جنم ٿئي ٿو، تيئن
نهنجي جنم سان گڏو گڏ تنهنجو موت بہ ڪڙو ٿيو بيٺو آهي.
يءُ سرير وڌي ٿو، آخر ٻري مري خلاص ٿيو وڃي. هن جنم
ان پوءِ وري توکي هيءَ مانش ديهي ملڻ واري ڪونهي. هن
حياتيءَ ۾ ئي ڪامياب ٿيءُ. هاڻ، هن وقت، هن سيڪنڊ ۾
ريوءَ جو پيارو ٿيءُ. پرماتما جي در تي اهائي منهنجي وينتي
هي. شل توتي پريوءَ جي مهر ٿئي!

شل تون اُن اکنڊ آنند جو مزو مائين! شل تون اُن جي
علي جلوي ۽ ديدار جو مشاهدو مائين! شل تون پنهنجي آتما
ر، پنهنجي ست چت آنند سروپ ۾ ملي هڪ ٿي وڃين ۽ سچو
سک ۽ سچو آنند پراپت ڪرين!

-سوامي سوانند

پر صرف اها ڪاميابي، ڪاميابي نہ آهي. ڇاڪاڻ تہ هيءَ دنيا اڻ پوري آهي، پورڻ نہ آهي، ناسونت آهي. تنهن ڪري دنيوي سک ۽ ڪاميابي بہ پورڻ نہ آهن، ناسونت آهن. رڳو سنساري ڪاميابي ڪجهہ بہ نہ آهي. توکي روحاني دنيا ۾ ڪاميابي حاصل ڪرڻ گهرجي. توکي پرماتما جي راهہ ۾ ڪامياب ٿيڻ گهرجي. فقط تڏهين تنهنجي ڪاميابي پورڻ آهي ۽ سچي آهي.

هاڻ مان مختصر يا ٿورن لفظن ۾ ورڻن ڪندس تہ ڪهڙي نموني دنيوي ۽ روحاني ڪاميابي حاصل ڪجي. پورو ڌيان ڏيئي سمجهہ، ڇگيءَ ريت هينئين سان هنداءِ ۽ اُن موجب هل. تون جي روزاني جيون جي وهنوار ۾ ان موجب هلندين تہ ٻنهي سنساري ۽ روحاني ڪاميابي حاصل ڪندين ۽ سچي خوشي ۽ پرم آنند پراپت ڪندين.

وڏا وڏا وعظ ڪرڻ سکيو آهي پر اُن تي عمل ڪرڻ ڏکيو آهي. هزار ڳالهين لاءِ انديشا ڪرڻ ۽ انومان ڪڍڻ کان، ڪنهن بہ هڪ ڳالهہ تي عمل ڪرڻ نيڪ آهي. هاڻ اجايون وڏيون ڳالهيون بند ڪر. ڪنهن بہ هڪ ڳالهہ تي ايڪاگر ٿي عمل ڪرڻ شروع ڪر. هاڻ هن لوڪ ۽ هُنَ لوڪ جو سچو ڪرم يوگي ٿيءُ. شل تون ڪامياب ٿين!

مان هن ڪتاب ۾ پوريءَ ريت سمجهائي، وچور وار لکان ٿو، جيئن تون هن سنسار ۾ ڪامياب ٿي، دنيوي خوشي حاصل ڪري سگهين. جيئن تو وٽ سڀ پدارٿ موجود هجن. تو وٽ ڪافي ڳاڏو ۽ چوپايو مال هجي. تندرست، پڳوان پر ڌجندڙ ۽ ادب وارو اولاد هجي. تو وٽ ڌن جا اڪيچار اَنبار لڳا پيا هجن. تون رولس رائس موٽر ڪار ۾ سفر ڪرين. هرهڪ ڪاربہ ۾ ڪاميابي حاصل ڪري سگهين. هرهڪ تي تنهنجو رعب ۽ اثر هجي. تنهنجو نالو روشن ۽ ديسان ديس مشهور هجي. تون شڪتي شالي هجين. تنهنجي تندرستي شاندار ۽ اعليٰ هجي. تنهنجي روزاني

ڳوان آهي. جنهن کي ڪو نه ڏسي سگهي ٿو اهو ڀڳوان آهي. ڀڳوان تنهنجي
ٺان ٿي هر ڪاربه ڪري ٿو ۽ تنهنجي مک رستي ٿي هو ڪائي
و. ٻر اڻ ڄاڻائيءَ ۽ ايمان وڃان ٿو هن کي وساري ڇڏيو آهي.

٣. سچو سک، پرم آنند ۽ شانتي صرف ڀڳوان جي ناليِ
آهي. اهو ئي سبب آهي جو هرهڪ سچ جو ڳولائو ۽ گيانوان
ڪوشش ڪري ٿو ته، اُن پار برهم پرماتما جو درشن ڪري، اُن
ان ملي، اُن ۾ لين ٿي وڃي. ڀڳوان سان لين ٿي وڃڻ کان
و، هن سنساري زندگيءَ ۽ موت جي چڪر جو به انت ٿي وڃي
. هيءَ دنيا هڪ وڏو سپنو آهي ۽ ڀڳوان جي مايا جو هڪ عجيب
چمتڪار آهي. پنج مها دشمن (ڪام، ڪروڌ، لوڀ، موهه، اهنڪار)
هروقت ۽ هر گهڙيءَ توکي گمراه ٿا ڪن. پنهنجون اکيون کول
وچار ڪر. هن جي ڳجهه اسرار کي سمجهه. هن کي هروقت
حاضر ناظر ڄاڻ. هن کي سدائين پنهنجي نزديڪ سمجهه. هوُ
وکان پري نه آهي پر هروقت تنهنجي دل جي اندر آهي.

روحاني راه
گيان يوگ

روحاني ودِيا سڀني وديائن کان اُتم ۽ سريشٽ آهي. اُن
ڪري مون هن کي اهڙائي ڏني آهي. منهنجو 'روحاني وديا'
جو مطلب آهي 'آتم وديا' اِن برهم وديا ۾ اکٽ آنند ۽ ڄاڻڻ
لائق سڀني وديا سمايل آهي. اها وديا، وديائن جي وديا آهي.
منهنجو 'روحاني وديا' جو مطلب ڪو 'جنن پوتن' جي وديا سان
نه آهي. 'روحاني وديا' جو مطلب آهي 'آتم چنتن'، 'پرماتما
جي ڀڳتي' - 'آتما جي باري ۾ ڳالهه ٻولهه' ۽ 'ويدن ۽ اُپنشدن
جو چنتن'. وديا جو مول منتر آهي، آتما جو چنتن ۽ پرماتما
جي يادگيري. هرهڪ سچ جي ڳولائوءَ لئي اها ڄاڻ هئڻ ضروري

ياداشت شڪتيءَ ۽ اِڇا شڪتيءَ باب

ڀڳوان ڇا آهي؟

١. ڀڳوان آهي ست چت آنند. ڀڳوان آهي سنيہ. ڀڳ
آهي پريم جو ساگر. ڀڳوان آهي روشنين جي روشني. ڀڳوان آ
شڪتي جيڪا سڄي وشوَ جي سنڀال تي ڪري ۽ صحي نمو
۾ هلائي ٿي. هوُ ئي هن دل ۽ ديهہ جو مالڪ آهي. هو تنهنج
پراڻن جو آڌار آهي. هو سرو شڪتيوان آهي، سرو وگيان آه
هو هرهنڌ حاضر ناظر ۽ انترٻامي آهي. هو تنهنجي من جو سا
آهي. هو تنهنجي پراڻن جو آڌار آهي. هوُ هن سڄيءَ سرشٽ
۽ ويدن جو پيدا ڪندڙ آهي. هن جون ڇهہ ويوتيون آهن:-
چترائي ٢. ويراڳہ ٣. سونهن سوڀيا ٤. شڪتي ٥. مايا ٦. ڪيرت
ان ڪري هن کي ڀڳوان چيو وڃي ٿو.

٢. هو سدائين قائم دائم آهي ۽ قائم دائم رهندو. ه
عجيب شاندار نظارن سان ڀريل دنيا هروقت بدلجندڙ آهي
هو پاڻ اَڻ بدلجندڙ آهي. هو سدائين قائم آهي. هيءَ دني
هن دنيا جون سڀيئي شيون ناسونت آهن. هو سدائين قائم آه
۽ رهندو. هن هيءَ دنيا ٽن گڻن (ستو، رجو، تمو) مان پيدا ڪ
آهي. هن هيءَ ڀلائيندڙ ۽ ڀرمائيندڙ مايا پکيڙي آهي، پنهنج
ئي ليلا پاڻ پسڻ واسطي، ۽ اُها مايا هروقت سندس ئي قبض
۾ آهي.

٣. هو ابناسي آهي، آزاد آهي. هي جيوُ جڏهن ڪر
ٿو، هوُ ڪيس سندس ڪرمن موجب ڦل ڏئي ٿو. هوُ رحيم، د
۽ ٻاجهارو آهي. هن جيوَ جي پياس فروڻ جي ڳر ۽ رس
روپ ۾ ٻجهائي ٿو. اُها هن جي ئي شڪتي آهي. جنهن س
تون ڏسي، ٻڌي ۽ هلي سگهين ٿو. جڏهن نه توں ڏسين ٿو

ي رامچندر ڀڳوان، ديوي ماتا يا گايتري ۽ شري مهاديو شو
هراج. هرهڪ واسطي الڳ الڳ منتر آهي.

شري ڪرشن مهراج:- اوم نمو ڀڳونتي واشديواءِ.

شري رامچندر مهراج:- اوم شري رام، جئہ رام، جئہ
ڄ رام.

ديوي ماتا:- اوم ڪرنگ ڪالڪاير نمھہ.

شري مهاديو شو مهراجہ:- اوم نمھہ شوايہ

سائينءَ جي راھ تي هلڻ واري کي، ڪوبہ هڪ منتر هر
ز پرڀات جو اُٿي، ڇئين بجي کان ڇهين بجي جي وچ ۾،
ڪ يا ٻہ ڪلاڪ اُچارڻ کپي. رامايڻ ۽ ڀاڳونت جو پاٺ ڪرڻ
ي ۽ روز ڪجھہ وقت ستسنگہ ۾ وڃڻ کپي. روز پنهنجي اشٽ
وتا جو سمرڻ ڪري، دل ۾ سندس ئي پاٺ ڪري ۽ سندس
وتين جو من ۾ ڌيان ڌري، ڪيس پريم ۾ پرجي پڪار ڪري،
اي پرم پتا تون ديالو آهين، تون ٻاجهارو آهين، انترياميِ
ين ۽ هرهنڌ حاضر ناظر آهين. اهو سندس فرض آهي تہ پنهنجي
ڻن (ڪام، ڪروڌ، لوڀ، بي ايماني ڪنورتا وغيره) تي غالب
ڻ جي ڪوشش ڪري. اهنسا ڌرم جو پالن ڪري، سدائين سچ
هالي ۽ برهمچريہ جو پالن ڪري اهيئي رستا آهن جن جي
ائڻ سان آهستي آهستي ڀڳتيءَ ۾ رڱبو ويندو ۽ هڪ ڏينهن
رور پنهنجي اِشٽ ديوتا جو درشن ڪندو. هيءُ ڀڳتي مارگ
(رَستو گهڻن کي مناسب لڳندو ۽ هن رستي تي هلي، پرماتما
درشن ڪري، هن جنم مرڻ جي ڦيري کان بچي ويندا.)

راج يوگہ

روحاني راھ تي هلڻ جو ٻيو رستو آهي راج يوگ، ان جو
طلب آهي من کي نرچنت ۽ خالي ڪيو وڃي. من تي گهڻن
ي قسمن جا سنسڪار جميا پيا آهن، پر راج يوگ جي ڪري

تہ هرهڪ جيو ۾، هڪ ئي آتما ۽ هڪ ئي پرماتما واسو تو ڪر
اُن آتما کي ڄاڻڻ لاءِ هي چار ڳالهيون ضروري آهن:- ١. وو
٢. ويراڳہ ٣. شڌ سمپت (ڇهن قسمن جا سنا ڳڻ) جيئن تہ
(من جي شانتي) جنهن ڪري واسنائن جو ناس ٿي وڃي.
(اِندرين تي قبظو)، اُپارتي (دنيوي ڪمن کان منهن موڙ
تتڪشا (سهن شڪتي)، شرڌا (ويدن تي، گروءَ تي، پنهنجو
تي يروسو)، سماڌنا (هڪ چتو). ٤. ممڪشتوا (هن زندگيءَ ۽ م
جي چڪر کان ڇٽڻ جي زبردست چاهنا) هنن ڳالهين لاءِ
ضروري آهي تہ شروعات ۾ ڌرمي ڪتاب پڙهيا وڃن جيئن
آتما ٻوڌ، تتوَ ٻوڌ، پنچيڪرڻا، لاگهو واشديو منن ۽ شري شن
آچاريہ جا ڪتاب، پنچ داسي، اُپنشد ۽ ويچار ساگر.

شانت ۾ ويهي پريوءَ جي ڀڳتي ڪرڻ لاءِ هيٺ لکيل من
مان ڪنهن بہ هڪ جو چنتن ڪرڻ گهرجي. ١. اوم ٢. سو
٣. اَهم برهم اسمي ٤. سِووهم. هنن مان ڪنهن بہ هڪ
چنتن ڪرڻ گهرجي. نہ رڳو چنتن ڪرڻ گهرجي پر محس
ڪرڻ گهرجي تہ 'آءٌ خود امر آتما آهيان'، 'آءٌ اُن سچي پر
جو اَنش آهيان' ۽ 'مان خود هرهنڌ، هرجڳهہ، چمڪندڙ روشن
جو ستارو آهيان.' جڏهين هنن منترن تي چنتن ڪنديں تڏه
آهستي آهستي، آخر اُن پرماتما جي ٻرندڙ اکنڊ آنند جي ج
۾ ملي هڪ ئِي جوت ٿِي ويندين.

ڀڳتي يوگہ

روحاني راه تي هلڻ واسطي ٻيا بہ رستا آهن 'ڀڳتي يو
۽ 'راج يوگ'. جنهن جو ڀڳتي يوگ ۾ چاهہ آهي، اُن لاءِ
رستا آهن: ١. سروڻ ٢. ڪيرتن ٣. سمرڻ ٤. پد سيوا ٥. ار
٦. وندنا ٧. دسيا ٨. ساکيا ٩. آتم نويدن. هن کي ڀهرين ڪ
بہ ديوتا جي اوت ولڻ گهرجي، جيئن تہ شري ڪرشن ڀڳو

خاص هدايتون

شروعات ۾ ياداشت شڪتي وڌائڻ تي خاص ڌيان ڏي. ھڙي به ڪثرت جيڪا تون شوق سان ڪري سگھين، اُها روزانو ر ۽ اُن جو رڪارڊ ڪاپيءَ ۾ لکندو وڃ. جيڪڏهين تون تڪڙو ڏارو ڪرڻ ٿو چاهين ۽ توکي اها لگن لڳل آهي ته هن دنيا ڪجھ ٿي ڏيکارين ته جيڪي مون لکيو آهي، اُن تي سچيءَ سان لڳاتار عمل ڪر ۽ روزانو جيڪي به ڪرين اُهو ڪاپيءَ لکندو وڃ. اِهو تمام ضروري آهي. باقي جي رڳو ائين اجايو ڦها ورائيندو ويندين ۽ مٿاڇرو پڙهندو ويندين ته ان مان ڪجھ ن ورتو آهي. جيڪا ڪاپي روزانو لکندو ڪرين، اُها هرمهني ن کي موڪليندو ڪر. جيڪي به ڀلون، مون کي اُن ۾ نظر ندليون، سي سڌاري، توکي تنهنجي ڪاپي واپس ڪندس ۽ ڪي ڪمائتيون سمجھاڻيون لکي موڪليندس مان توکي صحي ڪتي تي آڻيندس. توکي جيڪڏهن واڌارو ڪرڻو آهي ته، تون ڻ پنهنجو واڌارو جاچيندو وڃ، جيڪي به ڀلون نظر اَچنيءَ سڌاريندو وڃ سچ پچ جي توکي چاهه آهي ۽ سچي لگن آهي تون پنهنجي ياداشت شڪتي ٽن مهنن اندر وڌائي سگھين جي وچين درجي جو آهين ته توکي ڇهه مهنا لڳندا. پر ي پوئين ڪلاس جو آهين ته توکي هڪ سال لڳي ويندو.

ياداشت شڪتي وڌي وڃڻ کان پوءِ توکي 'من جي شڪتي' ڻ لاءِ اُدم ڪرڻ گھرجي. تو ۾ ياداشت شڪتي ڪئي ٿيڻ ري، هاڻ تو ڪجھ ڪاميابي حاصل ڪئي آهي.

تنهن ڪري ڪجھ قدر من جي شڪتي تو ۾ اڳيئي ڪئي وئي آهي، اها شڪتي اڳي هلي توکي من جي پورڻ شڪتي ي ڪرڻ ۾ مدد ڪندي. هاڻ تون ٿورو ٿورو آنند محسوس ڻ لڳندين ۽ تنهنجي رڳ رڳ من جي شڪتي ڪئي ڪرڻ ڳي ويندي. هاڻ تون ٻاڻ ۾ شڪتيءَ جي ڪجھ ڪجھ ڏارا

سپ سنسڪار نڪري وڃن ٿا، من بلڪل خالي ۽ هڪ نڪ تي
وڃي ٿو. هن يوگ ۾ اَٺ انگ (پاڻا) آهن. انڪري انهيءَ کي
'اشٽنگا يوگ' چيو وڃي ٿو. مهرشي پتنجلي مهراج جو راج يوگ
تي لکيل 'يوگ درشن' نالي پستڪ هڪ خاص گرنٿ ڪري مڃيو
وڃي ٿو. اُهي اَٺ انگ هن ريت آهن:- يم (پابندي) نيم (هرڪا
ڳالهه نيمائتي ڪرڻ) يوگ آسڻ، پراڻايام (ساهه تي روڪ) پرتياهارا
(ويراڳ ۽ اِندرين تي روڪ)، ڌارڻا (چت کي وس ۾ رکڻ)، ڌيان
(ڀڳوان جي ڀڳتي ڪرڻ) ۽ سماڌي. توکي يم ۽ نيم تي خاص
ڌيان ڏيڻو پوندو، تڏهين وڃي تون راج يوگ ۾ ڪامياب ٿيندين.
يم ۾ اهنسا سمائي پيئي آهي، تنهن ڪري توکي من، وچن
۽ ڪرم سان اهنسا ڌرم جو پالن ڪرڻو پوندو.

ستيہ:- توکي من، وچن ۽ ڪرم سان ستيہ جو پالن ڪرڻو
پوندو.

برهمچريہ:- توکي من، وچن ۽ ڪرم سان برهمچريہ جو
پالن ڪرڻو پوندو.

اپاري گرہ:- ڪنهن بہ شيءِ جي تمنا نہ ڪرڻ.

نيم:- اندران ۽ ٻاهران پوتر جيون گذارڻي ۽ سدائين
سنتوشٽ رهڻ.

تپ:- پرماتما جي بندگي ڪرڻ ۽ ڌرمي گرنٿن جو ابياس
ڪرڻ.

ايشور پراڻي ڌنا:- هر هڪ ڳالهہ ۾ ڀڳوان تي ڀاڙڻو.
سنتوش:- هر حال ۾ راضي رهڻ.
اسيتيا:- ڪڏهين بہ چوري نہ ڪرڻ.
راج يوگ جا طريقا سائنس جي اصول تي ٻڌل آهن.
راج يوگ سچ پچ هڪ وڏي سائنس آهي.

يا هڪ ڪلاڪ من کي ايڪاگرت ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. من کي ايڪاگر ڪرڻ جو تنهنجو خاص مقصد اهو ئي هئڻ گهرجي تہ تون روحاني منزل تي پهچين. تنهنجو من کي ايڪاگر ڪرڻ جو مطلب صرف اِهو نہ هئڻ گهرجي، تہ تنهنجي ياداشت ۽ منو شڪتي وڌي، پر اِن ذريعي تون اُن اکنڊ جوت پرماتما ۾ سمائجي وڃين. اها ڳالھ تون ڪڏهين بہ نہ وسارج. منهنجي ۽ هين جي سکيا ۾ اهوئي خاص فرق آهي. مان پنهنجي سکيا ۾ برهمچريہ ۽ پنهنجي آتم کي سڃاڻڻ تي خاص زور ڏيان ٿو. مان توکي اِهائي صلاح ڏيندس، تہ تون يادگيريءَ جو پڪو ٿيءُ ۽ پنهنجي من ۾ ڪافي شڪتي پيدا ڪر، انهن ذريعي سنساري ڪمن ۾ پنهنجي حياتي ڪامياب ڪر ۽ آخر ۾ انهن شڪتين جي رستي، اُن پار برهم پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃ.

چت ايڪاگر ڪرڻ واسطي پنهنجي من ۾، شري ڪرشن مهراج، شري رامچندر، شري مهاديو يولي شنڪر، شري گوتم ٻڌ، يسوع ميسح، حضرت محمد، ڪنهن بہ هڪ جي تصوير من ۾ آڻ ۽ انهيءَ تصوير تي پنهنجو چت هڪ ٽڪ لڳائي، من کي ايڪاگر ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. من جي ايڪاگرتا ڪري تنهنجي ياداشت ۽ منوشڪتي وڌندي. من ايڪاگرتا مان توکي جيڪو بہ آزمودو ملندو اُن جي وچور هڪ ڪاپيءَ ۾ درج ڪندو وڃ ۽ اُها ڪاپي مون کي هرمهني موڪليندو ڪر.

پاڻ ۾ ڪوشش ڪري سٺا گڻ پيدا ڪر. ان واسطي 'چريتر ڪيئن لاهجي' ۽ 'ٻڌي ڇا آهي'، ان بابت مان اڳيان هلي لکندس، اُنهن جو چڱيءَ طرح اَڀياس ڪج. ان اڀياس مان توکي اها خبر پوندي تہ ڪهڙا سٺا گڻ آهن ۽ ڪهڙن طريقن اپنائڻ سان اُهي تون پاڻ ۾ پيدا ڪري سگهين ٿو. جن گڻن جي تون پاڻ ۾ گهٽتائي محسوس ڪرين، آهستي آهستي اڀياس ڪري، اُهي گڻ تون

محسوس ڪندين. مان توکي جيڪا بہ صلاح ڏيان تو اُن تي شان
چت ۽ بلڪل پڪي ارادي سان عمل ڪر ۽ عمل ڪندي اهو
محسوس ڪندو وڃ تہ تو ۾ شڪتي ڪني ڀي رهي آهي. ڪڏهي
بہ همت نہ هارج، توکي پنهنجي جهونن دشمنن سان لڙڻو آهي
ايهي جهونا دشمن تنهنجا جهونا سنسڪار آهن، جيڪي تنهنج
من تي جميل آهن. شانتيءَ سان انتظار ڪر. ڪوشش ڪري پا
۾ ڏيان ۽ صبر جي شڪتي ڪني ڪندو وڃ. پاڻ ۾ سهن شڪتي
ڌار جيئن تنهنجو من هر حال ۾ شانت رهي.

من جي شڪتي وڌائڻ لاءِ هي سڀ ڳالهيون تمام ضرور
آهن. تون هنن سڀني ڳالهين تي ڀي مهنا عمل ڪر تہ تو
پاڻ ۽ پنهنجي اندر ۾، اندرين شڪتي محسوس ڪندين. جيڪ
ڳالهہ توکي شروعات ۾ ڏکي ڀي لڳي اُها هاڻ بلڪل سولائي
سان ڪري سگهندين. هاڻ تون محسوس ڪرڻ لڳندين تہ تنهنج
من بلڪل شانت آهي. جيڪي ڳالهيون اڳ ۾ تنهنجي من ک
اشانت ڪنديون هيون، اُهي هاڻ تنهنجي من کي ذرو بہ
لوڏي سگهنديون. هاڻ تون کهڙو بہ وڏو يا ڏکيو ڪم سولائي
سان ڪري سگهندين. هاڻ تنهنجي هلڻ جي چال شاندار هوندي
تنهنجي ڳالهائڻ ۾ ڪشش ۽ شڪتي هوندي. هاڻ تون پاڻ ک
اڳين کان بلڪل بدليل محسوس ڪندين. هاڻ تنهنجي ڳل
چمڪو ۽ لالاڻ هوندي ۽ تنهنجي مشڪ ۾ هڪ خاص قسم
موهيندڙ جلوو هوندو. هاڻ تون گهڻن کي پاڻ ڏانهن ڇڪ
سگهندين ۽ تنهنجا يار دوست تو ۾ هڪ قسم جو عجيب ن
۽ ڪشش محسوس ڪندا.

هاڻ توکي من جي ايڪاگرتا آڻڻ واسطي منو شڪتي
ياداشت شڪتي، انهن ٽنهي تي گڏو گڏ عمل ڪرڻو پوندو. توک
هرهڪ ڳالهہ ۾ من جي ايڪاگرتائي مدد ڪندي. من جي ايڪاگر
کان سواءِ ڪابہ سڌائا مشڪل آهي. هر روز صبوح جو اڌ ڪلا

هڪ هڪ اِندريءَ کي چڱيءَ طرح جاچ ۽ هڪ هڪ کي قبضي ۾ ڪندو وڃ.
اِندرين کي قبضي ۾ ڪرڻ جا هي طريقا آزماءِ:- مئون ورت رک، برهمچريه جو پالن ڪر، جيڪي به شبون ۽ ڳالهيون توکي تمام پياريون ٿيون لڳن انهن سڀني جو تياڳ ڪر. ٻيا طريقا آهن:- دمن، پرانياهار ۽ ترانڪ، انهن سڀني جو بيان 'اندرين تي قبضو ڪرڻ' واري ڀاڱي ۾ سمجهايل آهي. اِندرين تي قبضو نه هجڻ ڪري تنهنجو من هميشه چنچل رهندو. پر اندريون ڪو آزاد ڪونه آهن، من جي وس ۾ آهن. اِندرين تي قبضو ڪرڻ معنيٰ من تي قبضو ڪرڻ.
من کي مضبوط ڪرڻ لاءِ ڪثرت:- اها خاص ڳالهه آهي ته جيسين تنهنجو سرير مضبوط ۽ تندرست نه آهي تيسين تون ڪنهن به ڳالهه ۾ ڪامياب نه ٿيندين. ان ڪري روزانو بدني ڪثرت ڪندو ڪر جيئن تون شڪتيشالي ۽ محنتي ٿين ۽ تنهنجو سرير خوبصورت ۽ ڊولائتو نظر اَچي.
جيڪڏهين تون چاهين ٿو ته تڪڙو ۽ جلدي واڌارو ڪرين ته روز ڊائري لک. جيڪي به ڪم ڪاريون ۽ وهنوار ڪرين سي سچائيءَ سان ان ۾ لکندو ڪر. جيئن اها ڊائري، تنهنجي شاندار ڪمن جو هڪ آئينو ٿي پوي. جيڪڏهين تون منهنجي چوڻ موجب، هي ساڌنائون ڪندين ته تون هن دنيا جو طاقتور شهنشاهه ٿي پوندين. تنهنجي تندرستي شاندار ٿيندي، دولت تنهنجا پير چمندي ۽ وڏي حياتي ماڻيندين. پر اُن کان به وڌيڪ روحاني آنند سان ڀرپور هوندين. مون توکي شاندار رستا ڏيکاريا آهن. هاڻ اهو توتي ڇڏيل آهي ته اُن موجب هلي ڪاميابي حاصل ڪرين. بڪايل کي ڪاڌو ڪاڌو ڪاٽڻو آهي ۽ اُڃايل کي پاڻي پاڻ پيئڻو آهي. هاڻ توکي امرت پي پاڻ کي امر ڪرڻو آهي ۽ پاڻئي روحاني راهه جو همرو بڻائڻو آهي. حياتيءَ جي هرهڪ ڪاريه

١٠ اپناءَ.

جيئن ته، همت، ديا، شرافت، سهن شڪتي ايمانداري، صاف دل، سنتوش ۽ هرهڪ ۾ پريو پسڻ هي گڻ هڪ هڪ ڪري گرهڻ ڪندو وڃ. هر مهني هڪ گڻ ڪڻ، اُن تي هر روز ويچار ڪندو وڃ. ۽ گرهڻ به ڪندو وڃ. جيڪو گڻ ڪڻي، اُن تي هر روز گهٽ ۾ گهٽ اَڌ ڪلاڪ ڌيان ڏيئي ويچار ڪر، ته اُهو گڻ پاڻيهي تو ۾ پيدا ٿي ويندو. جي ڪو هڪ به خاص گڻ تون پاڻ ۾ گرهڻ ڪري سگهئين ته ٻيا گڻ پنهنجو پاڻ تو ۾ ڊوڙندا ايندا. جيڪڏهين ديا ۽ حشمت جهڙا گڻ تو ۾ پيدا ٿي ويا ته ٻيا گڻ پنهنجو پاڻ اچي ويندا. جيڪڏهين برهمچريه ۽ سچائي تو پاڻ ۾ اپنائي ته ٻيا گڻ پنهنجو پاڻ ايندا ويندا. هيٺ ذڪر ڪيل چئن گڻن مان پهرين ڪنهن به هڪ گڻ کي ڪڻ:- ١. ديا ٢. برهمچريه ٣. همت ۴. سچائي.

خراب گڻن کي ناس ڪرڻ جي ترڪيب:- جيئن جيئن تون سٺا گڻ گرهڻ ڪندو ويندين، تيئن تيئن تنهنجا اوگڻ پنهنجو پاڻ دور ٿي ويندا. پر تنهن هوندي به جيڪي اوگڻ تو ۾ آهن، اُنهن کي دور ڪرڻ جي ڪوشس ڪندين ته تڪڙو تڪڙو واڌارو ڪندو ويندين. اهو ٿيو جڻ دشمن تي ٻٽو حملو، تڏهين ڪاميابي ۽ جي پڪي خاطري آهي. جي تون ڪام ڪروڌ ۽ اهنڪار، انهن ٽنهين مان ڪنهن به هڪ کي تڙي ڪڍڻ ۾ ڪامياب ٿئين، ته تنهنجا ٻيا اوگڻ پنهنجو پاڻ نڪري ويندا. سڀ اوگڻ اهنڪار جي پيدائش آهن. جي سردار کي ماريئه ته اُن جا ٻيا سپاهي ڊپ کان پنهنجو پاڻ ڀڄي ويندا. اهنڪار ۽ ڪروڌ جي ڪرڻي سڀ اوگڻ پيدا ٿين ٿا. تو اُنهن کي ماري مات ڪيو نه سمجھ، تنهنجو سڄو ڪم راس ٿي ويو.

اهو تمام ضروري آهي ته اِندرين کي قبضي ۾ رک. اندرين کي وس ۾ ڪرڻ کان سواءِ من ڪڏهن به ايڪاگر نه ٿيندو.

يوگين ۽ رشين جي اِڇا شڪتي تمام مضبوط هوندي آهي.

برهمچريہ پالن ڪرڻ جي ڪري تون پنهنجي اِڇا شڪتي تمام ٻلوان ۽ طاقتور ڪري سگهين ٿو. برهمچريہ کان سواءِ اِڇا شڪتي پيدا ٿي نٿي سگهي. برهمچريہ جو ٻيو نالو آهي 'اِڇا شڪتي'. ويريہ جو هڪ هڪ ڦڙو هڪ عجيب شڪتي آهي. يوگين جي 'ست سنڪلپ' معنيٰ پوتر اِڇا شڪتيءَ ۾ ئي تہ زبردست شڪتي آهي. اُهي پنهنجي پوتر اِڇا شڪتيءَ جي ڪري جيڪي بہ چاهين ڪري سگهن ٿا. چدالائيءَ پنهنجي مڙس شڪر ڏوج کي آزمائڻ خاطر پنهنجي لاءِ پنهنجي اِڇا شڪتيءَ سان خيالي مڙس پيدا ڪيو ۽ پنهنجي اِڇا شڪتي ۽ طاقت مڙس کي ڏيکارڻ واسطي، پنهنجي اِڇا شڪتيءَ وسيلي اُڏامڻ لڳي. راجا شنڪر ڏوج پنهنجي استريءَ جي ايڏي شڪتي ڏسي ڪيس پنهنجو گرو ڪري مڃيو.

اِڇا شڪتي پيدا ڪرڻ لاءِ رستو

روزانو پرڀات جو چئين بجي 'وير آسڻ' يا 'پدم آسڻ' ۾ ويهي هيٺئين منتر جو جاپ ڪر.

منهنجي اِڇا شڪتي پرٻل، اجهل ۽ پوتر آهي.

اوم اوم اوم

هاڻي مان پنهنجي اِڇا شڪتيءَ وسيلي، جيڪي بہ چاهيان ڪري سگهان ٿو. اوم اوم اوم.

منهنجي اِڇا شڪتي ٻلوان آهي، شڪتيشالي آهي ۽ اَجيت آهي. اوم اوم اوم.

پنهنجي امر آتما جو جاپ ڏيان ۽ جاپ ڪندي، پنهنجي اِڇا شڪتي وڌائيندو وڃ. ڪڏهين بہ پنهنجي اِڇا شڪتي غلط نموني ۾ ڪم نہ آڻج، جاڪاڻ تہ ان ڪري توکي زبردست شڪست رسندي. شروعات ۾ پنهنجي اِڇا شڪتي، ڪم آڻڻ جي اصل

۾ ڪامياب ٿيندو وڃ. جي هڪ سال لڳاتار منهنجي ڏيکاريل راهه تي نيم انوسار هلندين ته آهستي آهستي واڌارو ڪندو ويندين ۽ آخر پنهنجي منزل تي وڃي رسندين.

اِڇا شڪتي

اِڇا شڪتي هڪ عجيب شڪتي آهي، روحاني راهه ۾ هلڻ واري کي اِڇا شڪتي ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ کپي، ڇاڪاڻ ته انهيءَ شڪتيءَ دئاران ڪيس تمام گهڻي مدد ملندي. اِڇا شڪتي آتم بل آهي. اِڇا شڪتي تمام ٻلوان آهي. جيڪڏهين من اندر پوتر ۽ ٻلوان اِڇا شڪتي ڪني ٿي وڃي ته پوءِ تو لاءِ ٽنهي لوڪن ۾ ڪابه مشڪل ڳالهه نه آهي، جيڪي چاهين سو ڪري سگهين ٿو. ڪيترا ماڻهو من ۽ اِڇا شڪتيءَ تي گهڻو ئي ڳالهائيندا آهن، پر خود ڪين به خبر نه هوندي آهي، ته من ۽ اِڇا شڪتي سچ پچ ڪيتري قدر شڪتيشالي پرٻل ۽ ٻلوان آهن. اپوتر واسنائن جي ڪري اِڇا شڪتي ڪمزور ٿي ويندي آهي. جڏهين واسنا کي دٻائي اُن تي پورڻ قبضو ڪيو ويندو آهي ته اُها واسنا ڦري اِڇا شڪتي ٿي پوندي آهي. جيڪي به واسنائون آهن، جيئن ته ڪام ڪروڌ وغيره انهن تي قبضو ڪيو وڃي ته زبردست اِڇا شڪتي پيدا ٿي ويندي. جيتريون واسنائون گهٽ هونديون اوتري اِڇا شڪتي وڌيڪ ۽ وڌيڪ مضبوط ٿيندي.

نيپولين کي پرٻل اِڇا شڪتي هئي. ان ڪري هو جنگين ۾ بي نظير ڪاميابي حاصل ڪري سگهيو.

مضبوط ۽ پوتر اِڇا شڪتيءَ جي ڪري، وشوامتر راجا ترشنڪوءَ واسطي ٻيو سرڳ پيدا ڪري سگهيو. دتاتريه صرف سوچڻ سان استري پيدا ڪري سگهيو. شمش تبريز اِڇا شڪتيءَ سان سوريه کي هيٺ آڻي سگهيو جيئن سندس گوشت جو ٽڪر پچي سگهي. گيان ديو صرف اِڇا شڪتيءَ سان مسجد کي ڦِرا ٻارائي سگهيو.

ٻاهر سيکاريندو.

توکي اِڇا شڪتي ڪم آڻڻ لاءِ خبردار ٿيڻو پوندو. منهنجي توکي صلاح آهي ته پنهنجي اِڇا شڪتي ڪوشش ڪري روحاني راهه ۾ هلڻ واسطي ۽ اُن بي اَنت پار برهم پرماتما جي کوج ۾ ڪم آڻج. دنيوي شيون ناسونت آهن ۽ سنساري سک اڻ جٽائدار آهن، انهن واسطي پنهنجي بي نظير اِڇا شڪتي اجائي نه وڃائج. هيءَ حياتي هڪ ڦوڪڻو آهي. سنسار هڪ سپنو آهي. دنيوي خوشيون جٽائدار نه آهن، اُهي تنهنجي من کي گهڙي وقت تائين شانتي نه ڏيئي سگهنديون اَگر چاهين ته پنهنجي اِڇا شڪتي، هڪ ٻه دفعو ٻلي سنساري ڳالهين واسطي ڪم آڻ. جيئَن تون اهو محسوس ڪري سگهين ته اِڇا شڪتي ڪيڏي نه طاقتور چيز آهي. پر تنهن کان پوءِ هيءَ شڪتي صرف پرماتما سان ملڻ واسطي ڪم آڻج. دنيوي شيون پٿر ۽ لڪر آهن. تون آتم يوڳي ٿيءُ، راج يوڳي ٿيءُ، صرف ان مان ئي توکي اَتِي آنند پراپت ٿيندو ۽ تون ٿنهي لوڪن جو راجا ٿي ويندين. تنهنجون سڀ واسنائون ختم ٿِي وينديون ۽ چت شانت ٿي ويندو. ڇا هيءَ تنهنجي زبردست ڪاميابي نه آهي؟

اِڇا شڪتي ڪيئَن وڌائجي؟

ڏيان، سهن شڪتي، ڪنهن سان به نفرت نه ڪرڻ، ڪروڌ تي قبضو، دک ۾ ڌيرج ڪرڻ، تپسيا (هڪ پير تي بيهڻ، سخت اُس ۾ وهڻ) پنجن باهين ۾ ويهي تپسيا ڪرڻ (پنهنجي اڳيان ۽ چئني طرفن کان باه ٻارڻ ته سياري ۾ تمام ٿڌي پاڻيءَ ۾ وهڻ، هڪ ٻانهن اُڀي ڪري هڪ ڪلاڪ بيهڻ، ورت رکڻ، صبر، ڪميا، ڪهڙي به خوف ۾ اَڏول رهڻ ۽ روزاني ڪمن جي ڊائري رکڻ. هي سڀ رستا آهن جن تي عمل ڪرڻ سان اِڇا شڪتي وڌندي رهندي. ڪنهن به ماڻهوءَ جي ٻلي ڳالهه نه وٺي،

ڪوشش نہ ڪجِ، ترسج جيسين تنهنجي اِڇا شڪتي پرٻل ۽ پوتر ٿئي. اِڇا شڪتي سڀني شڪتين جي شهنشاهه آهي. اِڇا شڪتيءَ جي مضبوط ٿيڻ ڪري سڀ شڪتيون پنهنجو پاڻ مضبوط ٿيو وڃن. جيئن تہ سمجهہ شڪتي، يادداشت شڪتي، خيالات شڪتي، ڌارڻا شڪتي، بحث شڪتي ۽ ويچار شڪتي. مطلب تہ سڀ شڪتيون پنهنجو پاڻ پرٻل ۽ مضبوط ٿي وينديون.

اِڇا شڪتي ڪم ڪئن آڻجي

جيڪڏهن اِڇا شڪتي ڪنهِن ٿيڻ ۾ دير ٿئي تہ خيال اصل نہ ڪجانءِ. تون جيڪي بہ چاهيندين، سو صرف تنهنجي اِڇا ڪرڻ سان پنهنجو پاڻ ٿي ويندو. پر ان لاءِ ٿورو وقت ضرور لڳندو. تون بيمار پوين تہ صرف اِڇا ڪرڻ سان نيڪ ٿي پوندين. ڪو ٻيو ماڻهو بيمار آهي ۽ تنهنجي مرضي ڪيس نيڪ ڪرڻ جي آهي تہ صرف تنهنجي اِڇا ڪرڻ سان هو نيڪ ٿِي پوندو. جيڪڏهن تنهنجي مرضي آهي تہ مسٽر جان اَڄ اَٺين بجي تو سان ضرور اَچي گڏجي تہ تنهنجي اِڇا شڪتيءَ جي ڪري، مسٽر جان پاڻمرادو تو وٽ پوري اٺين بجي هليو ايندو. تنهنجي مرضي آهي تہ فلاڻو ماڻهو، توکي پاڻ وٽ ملاقات ڏئي تہ صرف تنهنجي اِڇا ڪرڻ سان هو توکي ملاقات ڏيندو. تون صرف اِڇا ڪر، جي دير ٿئي تہ وري ٻئي دفعي اِڇا ڪر تہ تنهنجو ڪم ٿيندو. شروعات ۾ توکي اِڇا شڪتي ڪم آڻڻ ۾ مشڪلات ٿينديون، ڇو تہ اِها تنهنجي لاءِ نئين ڳالهہ آهي. پر آهستي آهستي توکي ڪم پوندي ويندي تہ اِڇا شڪتي ڪهڙي نموني ڪم آڻجي. تون اِها رمز سمجهي ويندين تہ اِڇا شڪتي تمام ٿڪڙو اک ڇنڀ ۾ ڪمُن تي ڪم ڪري. جيتري اِڇا شڪتي پرٻل هوندي اوترو ڪم جلد ٿيندو. تنهنجي چاهنا اَنب کائڻ جي آهي نہ ڪمُن ۾، ڪنهن ۾، انب تنهنجي دروازي تي پهچي ويندا. آزمودو توکي پنهنجو

كري سگهندين. وارانسي (ڪاشي) سنسڪرت جو سينٽر آهي
ر اُتي به اونهاري ۾ توکي سخت گرمي ستائيندي. هماليه پربت
مام وڻندڙ ۽ شاندار آهي. پر اُتي به توکي کاڌي واسطي ميوو
ا ڀاڄيون وغيره ڪونه ملي سگهنديون. وري سياري ۾ ايتري
ه ٿڌ آهي جو تون اُتي مشڪل سان رهي سگهندين. هيءَ دنيا
ھڙي آهي جو اُتي سک به آهي ته دک به آهي. ان ڪري
اٽڪي اهڙيءَ طرح هيراءِ جئن دنيا جي ڪهڙي به ملڪ ۾،
ڪهڙين به حالتن هيٺ رهي سگهين. ان نموني رهڻ ڪري تون
ڪ مهان هستي ٿي پوندين اهوئي هڪ وڏو راز آهي ۽ ان
ي سمجهڻ جي ڪوشش ڪر ته توکي زبردست ڪاميابي حاصل
يندي. تون ڪهڙيءَ به مشڪلات مان تري پار پوندين.

اِڇا شڪتي حاصل ڪرڻ واسطي من جي ايڪاگرتا به تمام
ضروري آهي. توکي پنهنجي من جي بخوبي ڄاڻ هئڻ گهرجي
ه اهو ڪيئن ٿو هلي ۽ ڪيئن ٿو ڀٽڪي. توکي اها به ڄاڻ
هئڻ گهرجي ته ڪهڙي نموني تون سولائيءَ سان من جي ڀٽڪڻ
ي روڪي سگهندي. چت جي ايڪاگرتا، سوچڻ جي شڪتي ۽
ياداشت شڪتي، سڀئي پاڻ ۾ ڳنڍيل آهن، اُهي هڪ ٻئي کان
الڳ نه آهن. انهن سڀني شڪتين تي چنتن ڪرڻ سان ۽ اُهي
برابر نموني ڪم آڻڻ سان تون پنهنجي اِڇا شڪتي وڌائي سگهين
و. تون اهو محسوس به نه ڪري سگهندين ته چت جي ايڪاگرتا
۽ ياداشت شڪتيءَ جي حد ڪٿي ٿي پوري ٿئي ۽ اِڇا شڪتي
ڪٿان شروع ٿي ٿئي. هن باري ۾ توکي اڳيان 'من جي ڀٽڪڻ
ي قبضو ڪرڻ' واري باب ۾ سمجهائيندس؛-

مسٽر گلئڊسٽون ۽ مسٽر بٺلفور، صرف پنهنجي اِڇا شڪتيءَ
واران، بستري تي ليٽڻ شرط گهريءَ ننڊ ۾ هلي ويندا هئا.
ود مهاتما گانڌيءَ کي به اهڙو آزمودو هو. هو صبوح جو جنهن
قت به اُٿڻ چاهيندو هو، اُٿي سگهندو هو. اُنهن پنهنجي

تہ بہ بنا ڪنهن رنجش ڏيکارڻ جي سندس ڳالهہ ڏيان سان ويهي ٻڌجي. ان ڪري سندس من تي اثر ٿيندو ۽ سندس من پاڻ ڏانهن کينچي سگهبو. ڪابہ ڳالهہ جيڪا من کي نہ وڻي، اُها هرويرو ڪجي تہ من کي ماري سگهبو ۽ اچا شڪتي بہ وڌندي. ان ڪري اهڙ وڻندڙ ڳالهيون بہ آهستي آهستي وڻڻ لڳنديون. جتي بہ وڃين اُتي ڪهڙيون بہ حالتون هجن، اُنهن پٺاندڙ رهڻ سک. ڪڏهن بہ اها شڪايت نہ ڪجانء تہ اُتي جون حالتون توسان ٺهڪندڙ نہ آهن، پنهنجي راحت جي دنيا پاڻ پيدا ڪر، ڪهڙين بہ حالتن ۾ خوش گذار. جتي بہ ويندين اُتي توکي ڪانہ ڪا تڪليف ضرور درپيش ايندي. تنهنجو من توکي هرهنڌ پرمائڻ جي ڪوشش ڪندو. پر اصل نہ ڊڄج. متان من جي چڪر ۾ اچي ڪابہ جڳهہ ڇڏين. من کي ماري مات ڪج. ڪنهن بہ مشڪلات پر ڊڄي جڳهہ ڇڏڻ جو ضرور ڪونهي. توکي پڳوان شايد انهيءَ جڳهہ تي انهيءَ ڪري موڪليو آهي جيئن تون تڪڙو واڌارو ڪري سگهين.

تون جي پاڻ کي آرام ۽ راحت تي هيرائيندين تہ اصل واڌارو نہ ڪري سگهندين. ڪٿي بہ ويندين، ۽ جي اُتي توکي اُهو آرام ۽ راحت نہ ملي، جن تي تون هريل آهين، تہ تون گهبرائجي ويندين. تنهنڪري جتي بہ وڃين، اُتي جي حالتن تي پاڻ کي هيراءِ ۽ ڪڏهين بہ اَڻ ٺهڪندڙ حالتن جي شڪايت نہ ڪر، تہ پوءِ تنهنجي دل کي ڪابہ مشڪلات لوڏي نہ سگهندي تون جتي بہ ويندين اُتي سک ۽ دک ٻئي ڏسندين گنگوتري، جهڙي پوتر آستان تي جيڪو هماليہ جي برفاني گود ۾ آهي، اُتي بہ سڀ سک ڪونہ ملندءِ. سڄي سنسار ۾ اهڙو هڪ بہ آستان نہ آهي جتي توکي سڀ تنهنجي دل وڻندڙ شيون ملن. ڪشمير ڏٺو آهي، اُتي جو هرهڪ نظارو وڻندڙ آهي. پر اُتي بہ رات جو سمهندين تہ ننڍڙا جيت ستائيندءِ، تون رات جو ننڊ بہ ڪونہ

مشغول ٿي وڃين. جيڪي ماڻهو هروقت مشغول رهندا آهن، انهن جون نسون ڇڪتاڻ جي ڪري بي آرام هونديون آهن. هن قسم جي عادت توکي راحت ڏيندي ۽ ڪم ڪرڻ جي شڪتي ڏيندي. تون پاڻ کي اهڙي نموني هيراءِ جو بمبئيءَ يا ڪلڪتي جهڙن شهرن ۾ ريلوي پليٽفارم تي، جتي گاڏين جي اَچ وڃ ماڻهن جو شور لڳو پيو هوندو آهي، اُتي به آرام واري گهري ننڊ ڪري سگهين. هن مان توکي نئون خون ۽ نئين تازگي ملندي.

ڊاڪٽر ائني بيسنٽ کي اهڙي ته سٺي عادت هئي جو هلندڙ موٽر ڪار ۾، اخبار واسطي ايڊيٽوريل ڪالم لکي وٺندو هو. ڪيترا مشهور ڊاڪٽر پنهنجي ڌنڌي هلندي به اخبار پڙهندا آهن. اُنهن جو من هڪ چت هوندو آهي. توکي پنهنجي من کي اهڙي نموني هلائڻو آهي. جيئن گهڙي به وقت، گهڙي به ننڊ ۽ گهڙيءَ به ڳالهه تي پنهنجو ڌيان هڪ ٽڪ لڳائي سگهين. اهو به هڪ قسم جو سريرڪ ۽ مانسڪ برهمچريه آهي. ڪڏهين به پاڻ کي واندو نه رک، واندڪائيءَ ۾ اجائي بڪ بڪ نه ڪر. جي چاهين ته تون هن دنيا ۾ ڪامياب ۽ وڏو ماڻهو ٿين ۽ هرهڪ تنهنجي عزت ڪري ته پنهنجو هڪ پل به اجايو نه وڃاءِ. وقت جو قدر ڪر. هڪ هڪ پل سڄائي ڪم لڳاءِ ته تون دماغي ۽ سريرڪ واڌارو ڪري سگهندين ۽ عجيب شخصيت وارو انسان ٿي پوندين.

اِڇا شڪتي ۽ لياقت

تون پنهنجي اِڇا شڪتي پنهنجي وت آهر پنهنجي لياقت جي حيثيت موجب ڪم آڻ، نه ته دلشڪستو ۽ بي همت ٿي پوندين. اها ڳالهه هردم ياد رکج. روزانو جيڪي به ڪرڻو هجيئي انهن ڪمن جي لسٽ ٺاهه. لسٽ ۾ صرف اُهي ڪم لک جنکي

چٽ تي ايتري قدر قبضو ڪري رکيو هو. اُنهن جو چٽ اهڙي
طرح سندن وَس ۾ هو. هوُ ڪانئَس ڪهڙو بہ ڪم وٺي سگهند
هئا. سچ پچ چٽ سندن ٻڌو ٻانهو هو. اگر جي ڪوبہ منهنجي
ڏيکاريل راه تي هلي تہ توهان مان ڪير بہ گانڌي، گليڊسٽو
يا بالفور ٿي سگهي ٿو. گهڻو ڪري ڪيترا ماڻهو ڪلاڪن ج
ڪلاڪ بستري تي، بي صبريءَ ۾ اَجايو ٿاڦورا پيا پائيندا آهن
پر ڪين مٺي ۽ گهري ننڊ ڪڏهين بہ نصيب نہ ٿيندي آهي
هوُ اَڌ ڪلاڪ بہ مٺي ننڊ ماڻي نہ سگهندا آهن. سرير جي ٿڪاو
۽ من جي شانتيءَ لاءِ گهڻو وقت بستري تي ليٽڻ جي ضرورت
نہ آهي. پر صرف هڪ ڪلاڪ گهري ننڊ ڪافي آهي. بستري
تي ليٽڻ وقت، من کي شانت ۾ آڻي، اهو سوچ تہ توکي گهري
ننڊ نصيب ٿئَي، اُن وقت چٽ ۾ ٻئي ڪنهن بہ خيال کي
گهڙڻ نہ ڏي. نيپولين کي اها عادت هئَي، تہ جنگ جي ميدا
۾ جتي دهل - نغارا ۽ توتارا پيا وڄندا هئَا، توبن ۽ بندوقن
جي گرگراهٽ پيئَي ٿيندي هئَي، اُتي کونگهرا پيو هڻندو هو
جنهن وقت اُٿڻ جو خيال ڪري سمهندو هو، اُن پوري وقت
تي سندس چٽ کيس اُٿاري کڙو ڪندو هو. اُٿڻ وقت هو پا
کي بلڪل تازو توانو پائيندو هو ۽ ٿڏي من سان وڃي جنگ
۾ شامل ٿيندو هو. هرهڪ کي پاڻ کي اهڙي نموني ئي هيرائڻ
گهرجي، جو هو ٽرين ۾ هلندي، هوائي جهاز ۾ سوار ٿيندي
يا ڪٿي بہ وينو هجي تہ ننڊ ڪري وٺي. خاص ڪري وڪيل
ڊاڪٽر ۽ واپاري جيڪي ڪم ۾ هروقت مشغول رهندا آهن
۽ گهڻو ڪري مسافري ڪندا آهن. اَڄڪلهہ جي دنيا ۾ ڏ
ڊوڙ تمام گهڻي ڪرڻي ٿي پوي ۽ سمهڻ واسطي وقت تما
ٿورو ٿو ملي. ان ڪري پاڻکي اهڙيءَ طرح هيرائڻ گهرجي
جو ڪٿي بہ توکي پنج منٽ فرصت ملي وڃي تہ تون اکيو
پوري ٿوري وقت لاءِ ننڊ ڪري وٺين ۽ وري پنهنجي ڪم ۾

وجب گهربل شيءِ پراپت ڪرڻ لاءِ جي اِڇا شڪتيِ ڪم آڻيندين
ہ اُها پوري ڪونہ ٿيندي، جيسين تو اُن شيءِ حاصل ڪرڻ
ء، پنهنجو پورو مطلب چٽو نہ ڪيو آهي. هن من جي مانسروور
، خواهش هڪ ڇولي يا جنبش آهي. پر اِڇا هڪ وڏي شڪتي
ي. جيڪا اها خواهش پوري ڪري ٿي. اِڇا هڪ شڪتي آهي
يڪا خواهش جي چونڊ ٿي ڪري ۽ اُن کي پوري ڪرڻ جو
رادو ڪي رکي. اِڇا ۽ خواهش ٻئي هڪٻئي کان الڳ الڳ آهن.
واهش ڪنهن بہ شيءِ تي پنهنجو قبظو ڪرڻ ٿي چاهي.
، اِڇا ڪنهن بہ شيءِ کي مالڪ نٿي چاهي. خواهش هڪ واسنا
ي جيڪا دل جي آرپار هليو وڃي. پر اِڇا قدرت جي نيمن
وجب آتما سان جڙيل آهي. آتما ۽ پرماتما جي اِڇا ۽ قانون
ڪل هڪجهڙو آهي. جڏهين آتما ڪنهن بہ واسنا ۽ تمنا کان
واءِ اِڇا شڪتي هلائي ٿي تہ اُها يڪدم پوري ٿئي ٿي. پر
ڏهين ڪوبہ انسان ڪنهن بہ دنيوي اثر جي هيٺ اچي، آتما
ي آواز کي نظر انداز ڪري پنهنجي واسنائن جي وس ۾
ي اِڇا ڪري ٿو تہ اُها پوري نٿي ٿئي.

اُنهيءَ سائَئي ڏينهن ختم ڪري سگهين. ايترا ڪم نہ لڪ
جيڪي تنهنجي وٽ ڪان ٻاهر هجن ۽ نہ ڪري سگهين، ا
ڪري آهستي آهستي تنهنجو اُتساهہ گهٽبو ويندو، تنهنجي د
ڪٽي ٿي پوندي، توکان ڪوبہ ڪم ڪونہ پڄندو ۽ تنهنجو دما
ٿڪجي پوندو. پنهنجي ڪمن کي پوري ڪرڻ جو جيڪو
پروگرام ناهين، اُهو پروگرام روزانو ڪنهن بہ حالت ۾ پو
ڪر. نمباري آچاريہ جي اِڇا انوسار، سج جي اُس ڪڏهين
سندس گهر جي پرسان نم جي وڻ اڳيان نہ آئي. نالائڻيءَ اِڇ
ڪئي تہ ڏينهن ختم نہ ٿئي، تہ رات ڪونہ آئي. انهن ماڻه
جي اِڇا شڪتي گهڻي مضبوط هئي. جي شروعات ۾ تون هن
ماڻهن وانگر اِڇا شڪتي آزمائڻ جي ڪوشش ڪندين تہ ناڪاميا
ٿيندين. ڇاڪاڻ تہ تنهنجي اڇا شروعات آهي ۽ تنهنجي اِڇ
شڪتي اڇا ان حد تائين نہ پهتي آهي. گهڻو سوچڻ بہ اِڇ
شڪتيءَ اڳيان رنڊڪ آهي. گهڻي سوچڻ جي ڪري تنهنجي
اِڇا شڪتي پاڻ گهٽبي. اِڇا شڪتي آزمائڻ لاءِ پهرين ٿورو سو
۽ پوءِ يڪدم اِڇا شڪتي آزماءِ. جي اِڇا شڪتي ڪم نہ ڪري
تہ سمجهہ تو نہ صحي سوچيو آهي ۽ نہ صحي محسوس ڪ
آهي. اِڇا شڪتي صحي سوچڻ ۽ صحي محسوس ڪرڻ ڪا
پوءِ ئي ڪم ڪندي آهي.

اِڇا شڪتي ۽ خواهش

روحاني اِڇا شڪتي طاقت واري هوندي آهي. پرماتم
جنهن وقت بہ، جيڪا بہ اِڇا ڪندو آهي تہ اُها پورڻ ٿيندي
آهي. پر انسان جي اڇا پوري ٿيڻ ۾ ٿورو وقت لڳندو آهي
انسان جي اڇا جيڪڏهين واسنا سان ڀرپور هوندي تہ يڪد
پوري نہ ٿيندي. پر انساني اِڇا اگر حي بنا ڪنهن خواهش
حي آهي تہ يڪدم اک ڇنڀ ۾ پوري ٿيندي. پنهنجي خواهش

ندين تہ پار پوندين.

جبڪڏھين اوچتو ڪا مصيبت اچي سر تي سوار ٿيئي
ڪو حادثو درپيش اَچيئي تہ بي همت نہ ٿيءُ. ٿڌي سيني
ن اُن کي منهن ڏيڻ جي ڪوشش ڪجانءِ. ’هاريل ڪير تي
ئڻ اجايو آهي.‘ هرهڪ مصيبت کي ڪلمڪ ٿي، سوچي ويچاري
ٿڌي دماغ سان منهن ڏجانءِ. گهبرائڻ جي ڪابہ ضرورت
آهي. جيڪي ٿيو آهي اُن کي مڙس ٿي منهن ڏي. اَجايو
وچڻ مان ڪجھہ بہ ورڻو ڪونہ آهي. جي ڪابہ غلطي محسوس
ڪرين، اصل پريشان نہ ٿيءُ. جيڪي ٿيڻو هو سو ٿي چڪو. هاڻ
جايو سوچڻ مان ڇا ورندو. جي ٿڌي سيني سان سوچيندين،
ضرور راه نڪري ايندءِ تہ هن مصيبت کي ڪيئن منهن
يئي سگهين. پنهنجي پلن، چڪن ۽ گهٽتاين تي ڪڏهين
نہ سوچيءُ، نہ روئيءُ نہ پڇتاءُ. جڏهين تنهنجي اِڇا شڪتي
تر ۽ مضبوط ٿي ويندي تڏهين تنهنجون سڀ اوڻايون پنهنجو
ڻ دور ٿي وينديون. ٿڌي دماغ ۽ شانت چت سان اهو پلي
وچ تہ پل ڇو ٿي ۽ ٻئي دفعي ڪوشش ڪج تہ وري ساڳي
ن نہ ٿئي.

هر حال ۾ راضي رهہ

ڪڏهين بہ مشڪلات ۾ ھجين ۽ سچ پچ مصيبت ھو
قابلو ڪرڻو پويئي تہ دل اصل نہ هارج. بي همت نہ ٿيءُ. هوشياريءَ
ان پوري رٿا ناهي، اُن مصيبت جو مقابلو ڪج. جي گهر
ي باھہ لڳي تہ اُن وقت ڇا ڪرين؟ اُن وقت پنهنجي مال
ساب ۽ ڪٽمبين کي بچائڻ لاءِ دماغ ۾ تڪڙي تجويز اچي
ندي آهي، اُها، هر رٿا صحي ليندي آهي تڏهين تنهنجو
ر قدم صحي قدم ٿيندو آهي ۽ جي واندڪائيءَ ۾ وهي
و چبندين ۽ الس چوندين تہ پڇتاءُ اچي وقت تي ساھ ٿيو.

آزاد اِڇا شڪتي

انسان جڏهين پاڻ کي هن سرير کان الڳ ڪري، آت
جو آواز ٻڌي ڪابہ خَواهش تو ڪري تہ اُها خواهش بدلج
اِڇا شڪتي ٿيو وڃي ۽ اِڇا شڪتي بدلجي اُن انسان کي روحان
عقل ۽ سياٽپ تي عطا ڪري. اُن مان وري روحاني شڪت
پيدا ٿي ٿئَي. تڏهين سڀ ٻنڌن ٽٽي پون ٿا ۽ فقط تڏهي
اِڇا شڪتي آزاد، ٻنڌن رهت ۽ پوتر ٿيندي.

سدائين نرچنتت ۽ شانتيءَ ۾ رهہ

جيڪو منش اِڇا شڪتي پراپت ڪرڻ تو چاهي تہ اُ
کي پنهنجو دماغ هروقت ٺڏو رکڻ کپي. کهڙيءَ بہ حال
۾ کهڙي بہ سبب ڪري، گهبرائجي نہ وڃي. هروقت هر حال
۾ پنهنجو من ٺڏو ۽ قبظي ۾ رکي. من کي اهڙي سکيا ڏيڻ
آهي. يوگيءَ واسطي اهو تمام ضروري آهي. ڪيس اهڙي نمون
ڪاريہ ڪرڻو آهي جيئَن هر حال ۾ سندس من هڪ جهڙو هجي
پوءِ سندس من هروقت شانت هوندو، سدائين خوش گذارين
۽ ڪيس هرهڪ ڪاريہ ۾ سڦلتا ملندي. توڪي من کي وس ڪر
۾ شايد دقت درپيش اَچي پر اصل دلگير نہ ٿجانءِ. تنهن
فرض آهي ڪوشش ڪندو رهڻ، سائين ڦل ضرور ڏيندو. ج
پنجاه پيرا ناڪامياب ٿين تہ پڪ سمجهہ تہ ايڪونجاهس دفع
کان وٺي ضرور ڪامياب ٿيڻ شروع ٿيندين ۽ آخر ۾ من ضر
تنهن جي وس ٿيندو.

هن باري ۾ بادشاه بروس ۽ نوڙيئَري جي ڳالهہ ياد ڪ
ڪيئَن نہ بادشاه بروس ست دفعا جنگ ۾ هارايو ۽ دلشڪ
ٿي پيو. پر نوڙيئَري کان سبق سکي اٺس دفعي جنگ ۾ ڦ
ڪاميابي حاصل ڪيائين. تيئَن تون بہ دلشڪستو نہ ٿيءُ، همي

ڏيرج ۽ صبر ڪيئن وڌائجي؟

ڪنهن به ڏکئي ڪم ۾ فتحيابي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏيرج ۽ محڪم ارادو هئي گهربل آهن. اِها شڪتي وڌائڻ لاءِ پڻ امي هئي گر هٿ ڪپن.

حياتيءَ ۾ چٽو مقصد هئڻ گهرجي

گهڻا ماڻهو، اُهي به جيڪي پاڻ کي پڙهيل ڳڙهيل سمجهن ٿا، تن کي حياتيءَ ۾ ڪوبه چٽو ۽ خاص مقصد ڪونهي. اُنهن جي حالت اهڙي آهي، جيئن سمنڊ جي لهرن ۾ ڪاٺ جو بنڊ هيڏانهن هوڏانهن پيو لڙندو آهي. انهن کي اها به خبر نه هوندي آهي ته حياتيءَ ۾ ڇا ڪن. ڪيترا وديارٿي، بي-اي ۽ ايم-اي پاس ڪرڻ کان پوءِ به اهو سوچي نه سگهندا آهن ته اڳتي هلي ڇا ڪندا. اُنهن کي ايترو به سوچڻ جي شڪتي نه آهي ته پنهنجي لاءِ ڪهڙو ڌندو ڳولهين، جو سندن دل کي وڻي، سندن سڀاءُ سان لهڪي اَچي ۽ جنهن مان اڳتي هلي ڪين ڪاميابي پلئه پوي. هو بلڪل سست ۽ نڪما ٿي پوندا آهن، ڪوبه اهڙو ڪم يا نوڪري نه ڪري سگهندا آهن جنهن مان سندن واڌارو ٿئي.

اُهي پنهنجو وقت اجايو برباد ڪندا آهن، هو حياتيءَ مان بيزار ٿي پوندا آهن ۽ سندن وقت ڏکي گذرندو آهي. ائين نه آهي ته منجهن ڪم ڪرڻ جي شڪتي ڪونهي، هنن ۾ ڪم ڪرڻ جي اَتاه شڪتي آهي، هوُ هوشيار به آهن، پر ڪين ڪوبه پڪو ۽ چٽو مقصد نه آهي، نه حياتيءَ ۾ ڪو پروگرام آهي. اهوئي سبب آهي جو هو پنهنجيءَ حياتيءَ ۾ ناڪامياب رهن ٿا. تنهن ڪري حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ لاءِ پهرين نه

ان مان اهو ثابت ٿيو ته تو ۾ عقل ۽ ڪم ڪرڻ جي لياقت
هئي آهن. تون جي سچ پچ هرهڪ ڳالهه سوچي ويچاري ڪنديو
ته تنهنجو هر قدم صحي ثابت ٿيندو، هر مشڪلات جو آساني
سان حل نڪري ايندو ۽ ڪنهن به مصيبت کي سولائيءَ سا
منهن ڏيئي سگهندين.

ڪابه ڳالهه منجهيل هجي ته وقت نه وڃاءِ پر اُن کي
سلجهائڻ جي ڪوشش ڪر. هر قدم سوچي سمجهي پوري ڏيا
سان اُن کي منهن ڏي. اَڄ سڀان نه ڪر پر يڪدم سوچ
توکي ڪهڙو قدم کڻڻو آهي.

اڇا شڪتي وڌڻ جون نشانيون

چت جي ايڪاگرتا، ويچارڻ شڪتي، هر وقت خوش
آنند ۾ رهڻ ۽ اَندرين منو شڪتيءَ جو مضبوط هجڻ، ڪهڙي
به مشڪل ڪم مان لنگهي پار پوڻ، ڪم ڪرڻ جي لگن، ه
ڪم ۾ فتحياب ٿيڻ، ماڻهن کي پاڻ ڏانهن ڇڪڻ، لالائي
پريل چمڪندڙ مهانڊو، اکين ۾ ڪشش، هلڻ جي شاندار چال
محڪم ارادو ۽ بي ڊپائي. اهي سڀ نشانيون ڄاڻائين ٿيو
ته اِڇا شڪتي واڌارو ڪري رهي آهي.

اڇا شڪتيءَ ۾ پربيڻ ٿيءُ

توکي ايترو ته آزمودو هجڻ کپي ۽ تنهنجي بڌي تما
تيز ۽ شڪتيشالي هجي، جو ڪنهن به مشڪلات وقت، بناَ ڪنه
وقت وڃائڻ جي فيصلو ڪري صحي قدم کڻي سگهين. سو
ته اڳئين زماني ۾ ڪتري راجائون جنگ جي ميدان تي ڪمنڌ
نه تيز فهم هوندا هئا. سپه سالار جي بڌي به ايترو ئي تيـ
هجڻ گهرجي. شواجي ۽ نيپولين ۾ اهڙي ڳڻ موجود هئا.

ملي هڪ ٿي وڃن. هوءَ پنهنجي شڪل کي آتمڪ سڏيون، ان مطلب لاءِ ڏيکاريندا آهن جيئن هو سمجهي سگهن ته آتما ئي سڀ ڪجھ ملي آهي، اُن کي ئي سڃاڻڻ سان، سچو آنند ۽ امرتا ملي سگهندي. هو شڪل کي صاف صاف ٻڌائيندا آهن ته ’امرتا‘ نه ماءُ پيءُ وٽان ورسي ۾ ملندي، نه پيسي سان خريد ڪري سگهبي. اُها ته صرف تياڳ سان ئي ملندي آهي. سنساري شيون ناسونت آهن. اُنهن ۾ ڪوبه آنند نه آهي، سچو آنند صرف پرماتما ۾ ئي آهي. هروقت تنهنجو اهوئي مقصد هئڻ گهرجي، ته اُن پرم پتا کي سڃاڻي، اُن سان ملي هڪ ٿي وڃبن. ڪِن هيءَ سندر سکيا هر روز ڏني ويندي آهي.

يورپ جي غيبي ڳالهيون ڄاڻندڙن کي به روحاني راهه نه وساري ڪيپي. سندن سکيا جو اُصول پرماتما جي راهه تي هلڻ لاءِ هئڻ کيپي. دنيوي سکن جي به ته ڪا حد هجڻ کپي جنهن کان پوءِ روحاني راهه تي هلڻ کپي. هرهڪ سکيا جو مقصد روحاني راهه هئڻ کپي. جيڪڏهين اهو مقصد نه آهي ته اُها سکيا ئي نه چئبي. اِچا شڪتي وڌائڻ لاءِ ٿوري تپسيا به ڪندو رهجي.

هڪ گرهستي سئنڪ نالي، رشي انگراسا وٽ آيو ته مون کي ٻڌايو ته اها ڪهڙي تعليم يا سکيا آهي جنهن جي ڄاڻڻ سان سڀ وديائون اچي وڃن ٿيون. رشيءَ جواب ڏنو ته ’برهم وديا‘ يا ’روحاني وديا‘ يا ’پارا وديا‘ يا پنهنجي آتم کي سڃاڻڻ جي وديا‘. مطلب ته سڀني وديائن جو آخرين مرڪز اهوئي آهي ته پنهنجي آتما کي سڃاڻ. مان ان ڪري يورپي لوڪن کي صلاح ڏيندس ته جي اُهي به هندستان جي يوگين وانگر سندن سکيا جو آخرين مقصد ’آتم سڃاڻڻ‘ رکن ته ڪين بي نظير ڪاميابي، الاهه آنند ۽ اصلي خوشي پراپت ٿيندي. ڪي هندستاني گرو پرپنهنجي سکيا ۾ اصلي ڳالهه جڏهن تامسي وديائن جي سکيا ڏيندا آهن. جيڪا ٻڌڻ بي واجبي آهي. شري ڪرشن مهراج

نوڪري ڪو خاص چٽو مقصد حاصل ڪرڻ جي نہ نوڪري ڪھڙو ڌنڌ
يا پيشو اختيار ڪرڻو آهي. تنهن ڪان پوءِ دل وجان سان ان
ڪم کي لڳي وڃ ۽ اورچ ٿي اهڙيءَ ڪم پنيان پئہ تہ تون
ضرور ڪامياب ٿيندين ۽ تنهنجي اِڇا شڪتي بہ وڌي ويندي.

تون جڏهن ڏسين تہ تو پنهنجا سڀ فرض پورا ڪيا
آهن. تنهنجا پٽ ڪم کي لڳي چڪا آهن. تہ پنهنجون ڌيئرون
پرڻائي ڇڏيون آهن. نوڪريءَ يا ڌنڌي مان رٽائر ڪري چڪو
آهين، تہ پوءِ حياتيءَ جا باقي ڏينهن پربوءَ جي ڌيان ۾ گذار
ڌرمي شاستر پڙهڻ، ڀڳوان جي بندگي ڪرڻ وغيره وغيره. ڪيترا
ماڻهو تہ وري اهڙا لالچي ٿيندا هو جڏهن ڪين ڪابہ گهرج
نہ هوندي آهي تڏهين بہ رٽائر ٿيڻ کان پوءِ بہ نوڪري يا
ڌنڌو ڳوليندا آهن. پڇاڙيءَ تائين پٽن پريوٽن جون چنتائون
ڪندا پيسا ڳڻيندا رهندا آهن. سچ پڇ تہ اهڙن ماڻهن جي
حالت ڏکدائڪ ۽ قياس جوڳي آهي. جيڪي پڇاڙيءَ ۾ باقي
وقت ايڪانت ۾ وهي، پرم پتا پار برهم پرماتما جي آراڌنا
ڪندي، سرير تياڳين ٿا، انهن تي پربوءَ جي آسيس آهي.

مشرقي ۽ مغربي تهذيبن جا روپ

هندستان جي رشين، يوگين ۽ سنتن جي سکيا ۽ يورپ
۽ امريڪا جي غيبي ڳالهين جي ڄاڻن جي سکيا جي وچم
تمام وڏو فرق آهي. انهن جا بنيادي سڌانت اهي آهن تہ
هو اِڇا ۽ ياداشت شڪتي صرف پيسي ڪمائڻ ۽ دنيوي ڳالهين
۾ ڪامياب ٿيڻ لاءِ ڪم آڻيندا آهن. اُنهن جي وڏي ۾ وڏي
ڀل اها آهي جو اُنهن ڀڳوان جي راهہ صفا وساري ڇڏي آهي.
ٻئي پاسي جا يوگي، اِڇا ۽ ياداشت شڪتي صرف ان ڪري وڌائيندا
آهن جئن روحاني راهہ تي هلي واڌارو ڪري سگهن. سندن اهو
ئي مقصد هوندو آهي تہ آتم ۾ آتما کي سڃاڻي، پرماتما سان

ته دنيا جي هر خوشي، هر وديا، هر سونهن، سوڀيا، هرهڪ شڪتي، آنند ۽ شانتي سڀ تنهنجي ئي آتما اَندر براجمان آهن، اُنهن کي ڪٿي ٻئي هنڌ ڳولڻ جي ضرورت نه آهي. اِهو خوب سمجهه ۽ محسوس ڪر ته سج، چنڊ، تارا ۽ اگنيِ سڀ تنهنجي حڪم اندر آهن. هوا چري ٿي، برسات وسي ٿي، اَگني ٻري ٿي، ندي وهي ٿي، سوريه اُڀري ٿو، تارا چمڪن ٿا، اِندر، اگني ۽ يم ديوتا، جيڪو به ڪاريهڪن ٿا، اُهو سڀ تنهنجي حڪم انوسار ڪن ٿا. تون سجن جو سج آهين، روشنين جي روشني آهين، اُتم ۾ اُتم آهين، تون ايشورن جو ايشور آهين، ديوتائن جو ديوتا آهين، مهاراجائن جو جو مهاراجا آهين، ڀڳوانن جو ڀڳوان آهين. تون آهين سچائيِ! تون آهين برهما! تون نه مرندڙ، نه ناس ٿيندڙ آتما آهين. تون اُها امر آتما آهين جيڪا هن سڄي برهمانڊ ۾ سمايل آهي! ايشوري سلطنت تي تنهنجو حق آهي. پرماتما جي جلوي کي سڃاڻ. پنهنجي منزل ۽ اصليت کي سڃاڻ. اُن پريوءَ جي پيار ۽ سکيا ۾، پرم شانتيءَ ۽ آنند جي ساگر ۾ ٽٻيون ڏي. اُپنشدن جي اُن سلوڪ 'تت توم اَسيِ' کي خاص اهميت سان سمجهه ۽ اُن جي معنيٰ کي سمجهه ته هرهڪ ۾ تون ئي وَسيِ رهيو آهين.

اوم! اوم! اوم!

برهم وديا آتم وديا

توکي خبر آهي ته مان آتم وديا تي ڇو آيو آهيان؟ ڇاڪاڻ ته هرهڪ ڳالهه جو بنياد آهي 'آتما' انهيءَ ڪري شروعات ۾ ئي مان 'برهم وديا' تي زور ٿو ڏيان. آتما ۽ اِڇا شڪتيءَ جو پاڻ ۾ گهرو سنبنڌ آهي. اِڇا شڪتي آهي 'آتما' ۽ آتما آهي 'پرماتما'. تنهن ڪري روحاني شڪتيءَ کان پوءِ مون اِڇا شڪتيءَ تي زور ڏنو آهي برهم وديا کان سواءِ، روحاني ۽ اِڇا

پڻ گيتا ۾ ان نموني جي وديا کي نِنديو آهي ته انتها پسند ڪابه تعليم نيڪ نه آهي. ڇدولائيءَ ۽ راجا جنڪ هنن ٻنهين دنيوي ۽ روحانيءَ وديائن ۾ ير هئا، هنن ٻنهين وديائن ۾ ير هئڻ ڪري آخر ۾ ڀڳتي ۽ مڪتي ٻئي ملي ويندي.

نتيجو

پيارا ٻالڪو، مان توهان کي خاص ڳالهه اها ٻڌائڻ ٿو چاهيان، ته منهنجي ڊڪشنريءَ ۾ ’اڻ ٿيڻي‘، ’ڏکيو‘، ’ڪتي نٿو سگهي‘ ۽ ’ڪمزوري‘ وغيره جهڙا اکر ٿين ئي ڪونه. مان توهان کي صلاح ڏيندس ته هي اکر، ڊرپوڪ، ڪمزور ۽ بي-همت ماڻهوءَ لاءِ آهن. اِهي اکر هڪ ڊڄڻيءَ ۽ لاچاريءَ زال لاءِ ئي سونهن ٿا. تون شير ٿيءُ، روحاني راجا ٿيءُ ۽ برهم وديا جو هيرو ٿيءُ. صرف اِڇا ڪرڻ سان يا اوم چوڻ سان، وڏا پهاڙ پيسجي اٽو ٿي سگهن ٿا، پهاڙ لوڏي سگهجن ٿا، سمنڊ هٽي سگهن ٿا، سمنڊ جون ڇوليون شانت ٿي سگهن ٿيون. يسوع مسيح هي سڀ ڪري ڏيکاريو. تون پڻ ائين ڪري سگهين ٿو. جيڪو ڪاريه ڪوبه هڪ انسان ڪري سگهي ٿو، سوئي ساڳيو ڪاريه ڪهڙو به ٻيو انسان ڪري سگهي ٿو. صرف ڪوشش ڪرڻ جي دير آهي. اهو قدرتي قانون آهي. پرڪرتي ماتا بي رياءُ آهي. هوءَ پنهنجي سيني ٻارن کي ساڳيءَ نظر سان ڏسي ٿي. اصيل ۽ شاندار ماڻهوءَ وانگر هڪ هڪ لفظ تي زور ڏيئي حشمت سان ڳالهاءِ. تون ڪوشش ڪري پنهنجي آتما جي شڪتي، شان ۽ جلوو سمجهڻ جي ڪوشس ڪر. تنهنجي خيالات، ياداشت ۽ اِڇا، مطلب ته هرهڪ ڳالهه پنهنجي قدرتي شڪتي ڪم ڪري رهي آهي. اُن امر ۽ غئبي شڪتيءَ کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪر جيڪا هردم تنهنجي آتما جي اندر رهي ٿي. اُنهيءَ جي درياه دلي ۽ شاندار ريت کي ڏس ۽ سمجهڻ جي ڪوشش ڪر.

۾ سچ ئي ڳالهائي ۽ ڪيس کٽڻ واسطي ڪورٽ ۾ ڪوڙا سنئاريل
شاهد نه آڻي، پهرين پهرين سندس ڌنڌي تي اثر پيو ۽ گهٽ
ڪمائي پر آخر ۾ جج ۽ گراهڪ سندس عزت ۽ قدر ڪندا.
هزارين گراهڪ وٽس ڊوڙندا ايندا. شروعات ۾ ڪيس ٿوري قرباني
ته ڪرڻي پوندي. وڪيل هروقت اهائي دانهن ڪندا آهن ته
سندن ڌنڌو ئي اهڙو آهي جو ڪين ڪوڙ جو سهارو وٺڻو ئي
ٿو پوي نه ته ڪيس کٽي ڪونه سگهندا. هي سڀ ڪوڙا بهانا آهن.
يوپيءَ ۾ هڪ وڪيل هو، جنهن کي سچ پچ سنياسي
چئجي. هن ڪڏهين به ڪوڙن شاهدن جو سهارو نه ورتو. نڪو
ڪو ديواني ڪيس کٽندو هو. هو بار ائسوسيشن جو چيئرمين هو.
جج، وڪيل ۽ گراهڪ سڀيئي سندس ڏاڍي عزت ڪندا هئا.
'او منهنجا وڪيلو ۽ ائڊو وڪيٽو دوستو، توهين پنهنجي وويڪ
کي چو ٿا ماريو ۽ پنهنجي آتما جو چو ٿا گهات ڪريو. توهين
مٿين مثال مان ڪجهه سکو ۽ سدائين سچ ڳالهايو. توهان کي
شانتيءَ وارو ۽ شاندار موت نصيب ٿيندو. صرف پنهنجي پتنيءَ
کي خوش ڪرڻ لاءِ ۽ عيش واري جيون رهڻ لاءِ پنهنجي وويڪ
کي نه ماريو. حياتي صرف پاڻيءَ تي ليڪي مثل آهي. اُها
پاڻيءَ جو هڪ بدبدو آهي. ڪوشش ڪري سچا ۽ ايماندار ٿيو
۽ پربهوءَ ۾ صدق رکو.'
سڀني ڌرمن کان سچو ڌرم اهنسا آهي. سدائين سچ ڳالهاءِ
۽ هرهڪ وهنوار ايمانداريءَ سان ڪر. ٻين سان اهڙيءَ ريت
هل جيئن جيڪر تون چاهين ته هو به توسان اهڙيءَ ريت
هلن. پاڙيسرين کي ائين پيار ڪر، جيئن هو پاڻ کي پيار
ڪرين. اهوئي طريقو آهي پاڻ ۾ اُتم گڻ پيدا ڪرڻ جو. آتم
سان ملي هڪ ٿي وڃڻ لاءِ ليڪ اخلاق ئي هڪ وڏو بنياد آهن.
پرماتما جي راهه جو ۽ پربهوءَ جي در جو رستو اخلاقي تعليم
ذريعي معلوم ٿي سگهندو. ڪيترا سيڪرات اخلاقي تعليم جي

شڪتيءَ جي وديا اڻ پوري آهي. اهوئي سبب آهي جو روحاني ۽ اِڇا شڪتيءَ جي وديا کان پوءِ ٽيون نمبر مون برهم وديا کي ڏنو آهي. برهم وديا ڪانپوءِ ئي توکي برهم جي خبر پوندي. برهم وديا جو ڄاڻو، ڪنهن به ٻڌيمان کان گهڻو وڌيڪ آهي. برهم وديا جي ڪري ڪيترن قسمن جون سڌيون ۽ غئبي شڪتيون پرايت ٿين ٿيون. تون جي 'يوگ سوتر' پڙهندين ته توکي خبر پوندي ته اهنسا، ستيه، برهمچريه ۽ آپاري گرهه تي هلڻ ڪري توکي ڪهڙيون شڪتيون حاصل ٿينديون. برهم [illegible] جي ڄاڻوءَ کي نوَ رڌيون حاصل ٿين ٿيون جي سدائين [illegible] اندر رهن ٿيون.

فيلسوف لاءِ اِهو هرويرو ضروري نه آهي ته سندس اخلاق سنا هجن. پر برهم وديا جي ڄاڻوءَ ۽ روحاني راهه تي هلندڙ يوگيءَ لاءِ اهو تمام ضروري آهي ته پاڻ چرِبتروان هجي ۽ سندس اخلاق سنا هجن. اخلاق کان سواءِ روحاني وديا مشڪل آهي. جتي اخلاق آهي، اُتي روحاني وديا آهي. گيتا جي سترهين اڌياءَ ۾ ٽن قسمن جي تپسيا لکيل آهي. سريرڪ، زباني ۽ دماغي. راج يوگ ۾ به يَمَ فيلسوفي ڏيکاريل آهي. ٻڌ ڌرم ۾ مَتَبه ان اُتم رستا ڏيکاريل آهن. جيئن ته پوتر خيالات، پوتر اخلاق، اُتم ڪرم ۽ اُتم رهڻي وغيره. هنن ڳالهين تي هلڻ ڪري اخلاقي واڌارو ٿئي ٿو. سداچار ۽ سندر اخلاق جي ڪري ماڻهوءَ جي اخلاقي شڪتي وڌي ٿي ۽ کيس تيار ڪري ٿي ته اڳتي هلي آتم گياني ٿئي يا اُن اصلي سروپ ۾ پرم پدا کي سڃاڻي اُن ۾ لين ٿي وڃي.

توکي پڻي ڪڏهن به نقصان نه ٿئي ته به هردم سچ ڳالهاءِ. شروعات ۾ تنهنجي ڪمائي ٿوري گهٽ ٿيندي. پر آخر ۾ تنهنجي جيت ٿيندي. اُپنشدن ۾ لکيل آهي ته سچ جي سدائين جئه آهي ۽ ڪوڙ جي سدائين ڪئه آهي. جنهنڪو وکيل ڪوڙ

جھوني دوست مان بہ ڪا مدد جي اُميد نہ رکبي آهي ۽ هروقت اُن کان نفرت ڪبي آهي. جي اتفاق سان گڏجي وڃي تہ منهن ڪٽي ڦيربو آهي. مطلب تہ هرڪنهن سان سندس گلا ڪندين ۽ تنهنجي دوستيءَ جي سچي خيالات دشمنيءَ ۾ بدلجي ويندي.

ويد چون ٿا تہ جڏهين انسان سجاڳہ ٿئي ٿو تڏهين محسوس ٿو ڪري تہ هو سدائين ڀڳوان سان ڳنڍيو پيو آهي ۽ اُن کان ڪڏهين بہ جدا نہ آهي. اِنسان اڻ ڄاڻائيءَ وچان صرف پنهنجي ديهہ کي پنهنجو ٿو سمجهي ۽ پاڻ کي هڪ ننڍو جيوُ ٿو ڀانئي. جنهن جي شڪتي محدود هجي ۽ جنهن کي نالي ماتر گيان هجي. اها سندس انساني ڀاونا آهي جنهن کي 'برهم ڀاونا' ۾ بدلي سگهجي ٿو. تون ائين محسوس ڪر تہ تون پاڻ 'برهم' آهين، محسوس ڪر تہ تون نرمل ۽ شانت چت آهين، تون هرهنڌ سمايو ۽ ڇانيو پيو آهين. تون سرووگيان آهين ۽ سرو شڪتيوان آهين، تون هر وقت حاضر ناظر آهين. محسوس ڪر تہ تون پنهنجو پاڻ ساکشي آهين. اهو محسوس ڪر تہ تون اَڪرتا آهين، تون ڪندڙ نہ بلڪ ڏسندڙ ساکشي آهين. تون ڪجهہ بہ ماڻيندڙ نہ ٿيءُ. ڏيري ڏيري تون ڪرتا (ڪندڙ) ۽ ماڻيندڙ جهڙي ڀاونا بہ ناس ڪَري ڇڏ. پوءِ ڪرمن جي ٻنڌنن کان آجو ٿي ويندين ۽ مڪت ٿي ويندين ۽ پوءِ پنهنجي اَندر ۾ ٿِي اَتي آنند محسوس ڪندين. 'برهم ڀاوَ' کي پهچي ويندين ۽ اَمر پد پائيندين. هرهڪ جيوَ ۾ هڪ ئي پرماتما جو ديدار ڪر. ايشور ڀڳتي، شڀ ويچار ۽ شڌ خيالات جي رستي تو ۾ 'اُتم ڀاوُ' ۽ 'برهم ڀاوُ' ظاهر ٿيڻ لڳندا.

من اندر جهڙي ڀاونا پيدا ڪندين، تو ۾ تهڙي خيالات اُڀري ٿيندي. دشمن لاءِ سوچيندين تہ دشمنيءَ جي ڀاونا پيدا ٿيندي. رحم، ٻاجهہ ۽ هرڪنهن سان پيار ڪرڻ جو سوچيندين تہ 'پريم ڀاوَ' ۽ 'ڪرونا ڀاوَ' پيدا ٿي ويندو. جيڪڏهن شري

پرواه ڪئي بنا، ڏيان ۽ سماڌيءَ ۾ وڃڻ جي ڪوشش ڪند
آهن. پر هوُ ڪڏهين به ڪامياب ڪونه ٿيندا. ڀلي پيا پنڌرهن
سال ڪوشش ڪن ته به اُتي جو اُتي بيٺا هوندا ۽ ڪوبه واڌا
ڪونه ڪري سگهندا. هو هميشه حسد، ڌڪار، مغروريءَ ۽ اَهنڪ
سان ڀريا پيا هوندا. پاڻ کي سيني کان اُتم ۽ وڏو پيا سمجهند
اخلاقي تعليم (برهم وديا) کان سواءِ ڀڳتي يا سماڌي مشڪ
آهي. اخلاقي تعليم حاصل ڪرڻ کان پوءِ، ڀڳتيءَ ۽ سماڌي
جا رستا تمام آسان ۽ سولا ٿيو پون.

شرڌا يا ڀاونا

شرڌا من جي ڀاونا آهي. شرڌا ٽن قسمن جي ٿيندي
آهي. ساتوڪ، راجس ۽ تامس. جهڙي جنهن جي شرڌا تهڙ
تنهن جو سڀاءُ، ساتوڪ شرڌا ايشوري شرڌا آهي. انهيءَ کي
شڌ ڀاونا چئبو آهي، جيئن ياداشت ۽ اِڇا شڪتي آهستي آهستي
ڪري وڌائبي وڃبي آهي. تيئن خراب ڀاونائون به شڌ ڀاونائن
۾ بدلي ڪري سگهجن ٿيون. دوستي يا دشمنيءَ جي ڀاونا دماغي
پيدائش آهي. دوستيءَ ۽ دشمنيءَ جي ڀاونا ڪو ٻاهرين ڀاون
ڪونه آهي پر اها ڀاونا اندر مان اُٿپن ٿئي ٿي. تمام گهري
۽ ننڍپڻ جي دوستي به هڪ پل ۾ سخت دشمني ۾ بدلجي
وڃي. صرف هڪ سخت يا کهڙو اکر دوست کي دشمن بڻاي
ڇڏي. جڏهين من اندر دوستيءَ جو ڀاؤ پيدا ٿو ٿئي ته اُن
وقت تون دوستيءَ جي جذبات محسوس ٿو ڪرين. جڏهين
تنهنجي من اندر رامچندر لاءِ دوستيءَ جي ڀاونا آهي، ته تنهنجي
اندر ۾ اها جذبات اُٿندي آهي ته رامچند تنهنجو دوست آهي
۽ ڏکئي وقت تون منجهانئس مدد جي اُميد رکندو آهين، ته
بيماريءَ وقت شيوا ڪندو، گهرج وقت قرض ڏيندو وغيره وغيره.
پر جڏهين من ۾ دشمنيءَ جي ڀاونا اُٿندي آهي ته تنهنجي

ي ٺهنجي من اندر ڀڳتي ڀاو پيدا ٿي ويندو ۽ سڀاويڪ من
و لاڙو ايشور طرف لڳو رهندو.

ڀڳت جي من اندر جڏهين اها ڳالهه اُنپن ٿئي ٿي ته
و ڀڳوان جو شيوڪ آهي ته سندس من ۾ 'داسيه ڀاو' (داس
ونا) اُنپن ٿئي ٿي. جڏهين سندس من ۾ ارجن وانگر ڀڳوان
سطي مترنا جي ڀاونا پيدا ٿئي ٿي ته منجهس 'سکيا ڀاو'
دا ٿئي ٿو. جڏهين سندس من ۾ اهو خيال پيدا ٿئي ٿو
، ڀڳوان سندس پٽ آهي، ته سندس من جي حالت 'وتماليا
وَ' ۾ رهئي. جڏهين من اندر ڀڳوان لاءِ پيار جهڙي ڀاونا
س ٿئي ٿي، جيئن صوفي سنت ۽ اَيوڌيا جا 'روپ ڪلاجي'
سجهندا آهن ته سندن من جو ڀاو 'مڌوريا' يا 'ڪنت' ڀاو
رهندو آهي. جڏهين ايشور کي هرهنڌ حاضر ناظر سمجهندين
، اُنوقت ٺهنجو من 'تنميا' ڀاوَ ۾ رهندو آهي.

ڀڳت جي هردي اندر سدائين اها ڀاونا رهندي آهي ته
ندڙ ۽ ڪرائيندڙ خود ڀڳوان آهي. پاڻ سندس هٿن ۾ صرف
ڪ کيڏونو يا رانديڪو آهي. پاڻ ته صرف نمت ماتر آهي.
هو سوچڻ سان سندس من ۾ شانتي اچي ويندي. اِهو محسوس
ندو آهي ته هو ڪجهه به نٿو ڪري، سڀ ايشور ٿو ڪري.
و ته پاڻ ڪرمن جي بندنن کان مڪت ٿي ويندو ۽ سدائين
ار شانتيءَ ۾ رهندو. چوندو ته جيڪي به ٿئي ٿو، ڀلي اُهو
ندس من کي وڻي يا نه وڻي، هوُ اهو ئي سمجهندو ته سڀ
جهه ڀڳوان جي هٿان ٿي رهيو آهي. پاڻ اهو محسوس ڪندو
، سڀ ڪجهه ڀڳوان آهي. هو جيڪي به ڪري ٿو، سو منهنجي
ي واسطي آهي. هوُ جيڪي به چاهي ٿو سو ٿئي ٿو. هوُ چوي
و ته، اي مالڪ! مان تنهنجو آهيان. سڀ ڪجهه تنهنجو
هي. هن ڀاونا جي ڪري هوُ هر حال ۾ هرهنڌ خوش گذاريندو
شانت رهندو آهي.

ڪرشن ۽ بندرابن ۾ سندس ليلا جو سوچيندين تہ 'ڪرشن پريم
ڀاوُ' پيدا ٿيندو. مطلب تہ من اندر جيڪي بہ سوچيندين ۽
محسوس ڪندين تہ اُهائي ڀاونا تو ۾ پيدا ٿيندي. تون جذبات
کي خيالات کان الڳ نٿو ڪري سگهين اهي پاڻ ۾ ائين ڳنڍيا
پيا آهن جيئن باهہ ۽ گرمائش.

تون هروقت پوري سجاڳي ۽ خبردار رهہ. پنهنجي جذبات
۽ خيالات تي پوري نگاهہ رک. جيئن تنهنجي من اندر ڪابہ
ترشنا پيدا ڪندڙ خيالات يا جذبات نہ پيدا ٿئي. ڪابہ خراب
خيالات پيدا ٿئي تہ يڪدم اُن جي اُبتر سٺيءَ ڀاونا جو سوچ
ويچار ڪجي. سٺيءَ ڀاونا جو سوچ ويچار، خراب ڀاونا تي يڪدم
غالب پئجي ويندو ۽ اُن کي ناس ڪري ڇڏيندو. ساتوڪ ڀاونا
تنهنجي واسطي هڪ قيمتي روحاني خزانو آهي. تون سدائين
ساتوڪ ڀاونا جوئي سوچ. ان ساتوڪ ڀاونا جي وسيلي 'برهم
ڀاوُ' ۾ لڳاتار پاڻ کي مشغول ڪر. شروعات ۾ توکي مشڪلات
ٿينديون. ساتوڪ ۽ آسوري ويچارن جي پاڻ ۾ ڇتاڇيتي ٿيندي.
آسوري ڀاوُ اهائي ڪوشش ڪندا تہ ساتوڪ ڀاون کي اندر اچڻ
نہ ڏين، ڪين ٻاهر تڙي ڪڍن جيئن پاڻ اندر دٻرو جمائي
ويهي سگهن. پر جي تون لڳاتار سٺي ڀاونا جي ڪوشش ڪندين
تہ ٿي وڃي هنڌ ڪندين ۽ ڪامياب ٿيندين. جيڪڏهن مَن
سان ڪوشش ڪندين تہ آخر ۾ جئہ تنهنجي آهي. جذبات
۽ خيالات تي کاڌي جو خاص اثر ٿئي ٿو. ساتوڪ آهار کائڻ
ڪري ساتوڪ خيالات اُتپن ٿيندي. آزمائش طور پاڻ کي پندرهن
ڏينهن لاءِ صرف کير ۽ ميوي جي کاڌي تي رک. پوءِ پنهنجي
سڀاءَ کي جاچي ڏس تہ خبر پوندءِ تہ تنهنجي خيالات تي
ڪيڏو اثر پيو آهي ۽ من ڪيترو نہ سبل ۽ شانت ٿي ويو آهي.
تنهنجي من اندر شانتيءَ جي هڪ عجيب لهر پيدا ٿيندي.
تنهنجي ساري خيالات ساتوڪ ٿي ويندي ۽ ٻيا ڪنهن نہ ڪوشش

ر تہ تون غمگين ٿيو آهين؟ ان غمگينيءَ جي مٿان غالب
ح جو سٺو طريقو اهو آهي تہ ان جي اُبتر سوچ. يعنيٰ تہ خوشيءَ
آنند جو سوچ. اهو قدرتي قانون آهي تہ چڱائي هميشہ برائيءَ
ان غالب پوندي آهي. هاڻ غمگينيءَ جي بلڪل اُبتر سوچ.
وشيءَ ۽ آنند جو سوچ، خيال ڪر تہ سدائين خوشيءَ ۽ آنند
رهڻ مان ڪهڙا فائدا آهن. تون اهو سوچ تہ تون بلڪل گهري
ند جي ساگر ۾ ٽٻيون ڏيئي رهيو آهين. من ۾ 'اوم شانتيءَ'
و وري وري جاپ ڪر ۽ محسوس ڪر تہ تون ڏاڍو خوش آهين.
رهر مشڪندو ۽ کلندو رهہ. مک مان دل کي وڻندڙ گيت گن
اءِ. سنگيت ۾ اهڙي تہ شڪتي آهي جو ڪهڙي بہ قسم جو
ر پلجيو وڃجي. زور زور سان 'اوم' اکر جو اُچارڻ ڪر. ڪليءَ
ا ۾ ٻوڙون پاءِ تہ دک ۽ غمگيني يڪدم غائب ٿي ويندو. راج
گين جي هن طريقي کي ٿي 'پرتي پڪش ڀاونا' چئبو آهي.
اهو سولي ۾ سولو طريقو غم کي دور ڪرڻ جو آهي. ٻيو طريقو
ا شڪتيءَ دواران غم کي هٽائڻ جو آهي. اِڇا شڪتيءَ وسيلي
ر تي حڪم هلائڻو آهي، تہ 'اي غم، تون دور ٿي وڃ.' اهو
ريقو بلڪل اثرائتو آهي پر ان لاءِ ڪافي اِڇا شڪتي گهربل
ي. مطلب تہ ڪهڙي بہ ڳالهہ ستائي تہ اُنجي اُبتر سوچجي
ان مٿان غالب پئجي وڃبو. شروعات ۾ اهو طريقو آزمائڻ ۾
ايد ڪامياب نہ ٿين. پر ٿوري استعمال ڪرڻ کان پوءِ ڪامياب
ي ويندين.

هن طريقي اپنائڻ سان تون هين ڪهڙين بہ مشڪلاتن تي
الب پئجي سگهندين. جي من ۾ ڪاوڙ اُٿي ٿئي تہ پيار ۽
ڪروڻا جو سوچ. جي ڀوڳن ڀوڳڻ جو خيال ٿئي تہ برهمچريہ جو
وچ. جي من ۾ بي ايماني جاڳي تہ ايمانداريءَ جو سوچ. جي
ن ۾ ڪنجوسائي، جي ڀاونا پيدا ٿئي تہ دان پنج ۽ سدا ورت
و سوچ. جي موهہ پيدا ٿئي تہ آتمڪ وچار جو سوچ. جي اَهنڪار

ويدانتيءَ ۽ ڀڳت جي ڀاونا الڳ الڳ هوندي آهي. ويدا
پاڻ کي اَڪرتا ۽ ساڪشيءَ جي روپ ۾ ڏسندو آهي، پر ڀ
پاڻ کي نمت ماتر سمجهندو آهي. ويدانتي هر وقت برهم
۾ رهندو آهي ۽ ڀڳت هر وقت شيوڪ ڀاوُ ۾ رهندو آهي. ۽ ويدا
پاڻ کي برهم سمجهندو آهي. ڀڳت پاڻ کي ڀڳوان کان
شيوڪ جي روپ ۾ سمجهندو آهي ۽ ڀڳوان جي ڀڳتي ڪ
آهي ۽ سندس گڻ ڳائيندو آهي. جيتوڻيڪ ٻنهين جي ساڌ
ڀڳتيءَ جو نمونو الڳ الڳ آهي پر آخر ۾ ٻئي ساڳيءَ منزل
پهچن ٿا.

هڪ دولتمند ۽ پنڊت ٻنهين جي من ۾ هر وقت اهنڪ
رهندو آهي. هوُ پاڻ کي ٻين کان وڌيڪ هوشيار ۽ عقلمند سمجه
آهن. پر سچي سنياسيءَ جي ڀاونا ٻي هوندي آهي. هو هر
جيو کي پاڻ جهڙو سمجهندو آهي ۽ هر طرف پيار جي ن
سان نهاريندو آهي. هرهڪ انسان جي ڀاونا سندس سڀاءُ موج
هوندي آهي.

هن سنسار ۾ پٽ جو پيءُ ڏانهن، مڙس جو زال ڏانه
نوڪر جو مالڪ ڏانهن، دوست جو دوست ڏانهن ۽ ڀاءُ جو ڀ
ڏانهن، سنٻنڌ يا پيار هوندو آهي. اِن جو به خاص مطلب هون
آهي ته انهيءَ دنيوي سنٻنڌ ۽ پيار کي ايشوري پيار ۽ سنٻ
۾ بدلي ڪرڻ جو، پيار ته ايشور جو انش آهي. ان سنساري پ
مان ئي ته ايشوري پيار سکڻو آهي. هيءَ خاص ڳالهه آهي جنه
سدائين ياد ڪجِ، ڪڏهن به نه وسارجِ.

پرتيپڪش ڀاونا (ابتر سوچڻ) جو طريقو

پنهنجي خيالات کي چڱيءَ طرح جاچ. جيڪڏهن پنهنج
خيالات غمگين آهي ته ڪير يا چانهه جو ڪوپ پي ۽ بلڪل شانتي
۾ ويهي پنهنجون اکيون بند ڪر، اهو سڀ جاچڻ جي ڪوش

ڪوشش ئي ڪري نہ جيڪي بہ ٻڌي ٿي اُن جي ڇاپ وجهي
من تي هڻي. ان ريت هرهڪ اِندري من ۽ دماغ تي پنهنجي
ڇاپ هڻڻ ٿي چاهي. گهڻو ڪري ڪيترن ماڻهن جي اندر
۾ صرف ڌڪار، نفرت، عيش عشرت، حسد ۽ ڏپ وغيره جا
خيال پيا اُڀرن ٿيندا آهن. انهن جي دماغ ۾ هڪ گهڙيءَ
لاءِ بہ بلند ۽ اعليٰ درجي جا خيال پيدا نٿا ٿين. اُنهن پنهنجي
خيالات کي اهڙيءَ ريت هيرائي ڇڏيو آهي جو سندن دماغي
شڪتي صرف عيش عشرت ۽ دنيوي خيالن ڏانهن پيئي ڊوڙي.

هر ڪنهن ماڻهوءَ جي پنهنجي دماغي خيالات جي دنيا
الڳ الڳ آهي. هرڪنهن جي سوچ ۽ سمجهہ جو طريقو الڳ
الڳ آهي. جيئن هرهڪ ماڻهوءَ جي شڪل ۽ آواز علحدو علحدو
ٿيندو آهي. تيئن سوچ ۽ سمجهہ جي خيالات پڻ بلڪل علحدي
علحدي ٿيندي آهي. اهوئي سبب آهي، جو ٻن گهرن دوستن
جي وچ ۾ بنا ڪنهن بہ سبب جي اڻبڻت ٿي پوندي آهي.
ڇو جو هڪ ٻئي جي خيالات کين برابر سمجهہ ۾ نہ ايندي
آهي. انهيءَ ڪري جاني دوستن جي وچم بہ هڪ گهڙيءَ ۾
جهڳڙو ٿي پوندو آهي ۽ ورهين جي دوستي هڪ منٽ ۾ ختم
ٿي ويندي آهي. تنهنڪري اهو ضروري آهي تہ دوستي صرف
ٻاهرين نہ هئڻ گهرجي. پر هڪٻئي جي خيالن سان نهڪڻ
گهرجي. جيئن هڪٻئي کي سولائيءَ سان سمجهي سگهجي.
جڏهين انسان پنهنجي من اندر، حسد، ڌڪار ۽ خود مطلبيپڻي
جي باري ۾ سوچي ٿو تہ اُن جي اندر ۾ عجيب قسمن جون
لهرون اُٿن ٿيون، جيڪي ٻڌيءَ مٿان پردو وجهي ٿيون ڇڏين.
تنهنڪري يادداشت شڪتي گهٽجي ٿي وڃي، ماڻهو موڳو ٿيو
وڃي ۽ من اندر گهٻراهٽ ۽ مونجهارو پيدا ٿيو وڃي.

هر ڪنهن خيالات کي، شڪل، ماپ، وزن، سائيز، صورت،
ڊوڙ ۽ رنگ وغيره ٿئي ٿو. انسان من اندر جيڪا خيالات ڪري

۽ تڪبر پيدا ٿئي ته حليمائيءَ ۽ نهٺائيءَ جو سوچ. جي من ۾ پاڪنڌ پيدا ٿئي ته سٿيه ۽ اُن مان جيڪي فائدا آهن اُن جو سوچ. جي حسد ۽ ايرکا پيدا ٿئي ته نيڪ دليءَ ۽ اُدارتا جو سوچ، جي ڏپ ۽ مونجهارو پيدا ٿئي ته همٿ ۽ مردانگيءَ جو سوچ. ان طريقي اپنائڻ سان خراب عادتن مٿان تنهنجي فتح ٿيندي ويندي. تون هروقت اُدم ڪندو رهه ته من اندر نيڪ ڳالهين جو زور وڌندو رهي. پنهنجي دوستن جي چونڊ خبرداريءَ سان ڪر. ڪوشش ڪري ٿورو ڳالهاءِ ۽ اُهو به ڪنهن چڱي مطلب لاءِ هجي.

سوچڻ جي شڪتي

هيءَ هڪ تمام ضروري ۽ مکيه ڳالهه آهي. بلڪل ٿورن ماڻهن کي هن 'سوچ ويچار ڪرڻ' واريءَ شڪتيءَ جي باري ۾ خبر آهي. اُهي جيڪي پاڻ کي تمام سمجهو هوشيار ۽ پڙهيل سمجهن ٿا، خود اُنهن کي به هن بنيادي تعليم جي خبر ڪونه آهي ۽ توائي نموني جيڪي اچين سو پيا سوچين. هن دماغي فئڪٽريءَ ۾ هر قسم جا اجايا ۽ بيڪار خيال پيا اچن ۽ وڃن. جن جو نه آهي تال نه ميل. نه ويچار نه آچار. نه سوچڻ تي قبضو ۽ نه انتظام، نه ڪوئي طريقو، نه ڪوئي ضابطو. مطلب ته اَنڌ ڌنڌ ۽ مونجهارو لڳو پيو آهي. ڪنهن به ڳالهه جي پوري سمجهاڻي نه آهي. تون ڪنهن به ڳالهه تي لڳاتار به منٽ به سوچي نٿو سگهين. توکي نڪو سوچڻ جي شڪتي آهي، نڪو دماغي ڪاريه جي باري ۾ ڪا خبر آهي. جڻ ته اندر جهنگلي جانور خانو لڳو پيو آهي. هر ڪنهن قسم جا وحشي ۽ سائنسدان خيال پاڻ ۾ پيا وڙهن ۽ هڪٻئي ڪان اڳ وڃي من ۽ دماغ تي قبضو ڄمائين. اک اِندري ڪونس ڪري ٿي ته ڪجهه ڏسي ٿي اُن جي جاءِ وڃي من ۽ دماغ تي لڳائي. ڪن اِندري

هجي پر اُن جي باري ۾ سٺي ۽ پوتر نموني سوچڻ سان ڪيس ڏاڍي مدد ڪري سگهي ٿو. تون پنهنجيءَ خيالات کي باريڪ شيءِ سان جاچ. ڪڏهين به بُرو نه سوچ. ڪوشش ڪري اجايا ۽ بيڪار خيال نه سوچ. اجاين خيالن سوچڻ سان تون پنهنجي [illegible] شڪتي ائين ئي بيڪار کوهي رهيو آهين. تنهن ڪري پنهنجي شڪتي اجائي نه وڃاءِ. سدائين پاڻ کي سٺن ڪمن ڪرڻ ۽ ڌرمي پستڪ پڙهڻ ۾ رڌل رک ته تنهنجي خيالات پوتر ۽ اوچ ٿيندي ويندي. اجايو بيڪار سوچڻ ڇڏي ڏي. جيڪي به سوچين سو سنگهٽت نموني سوچ. ڪوبه خيال ڪرين ته صرف انهيءَ خيال تي ئي سوچيندو رهه، ٻئي خيال کي اندر اَچڻ به نه ڏي. جيڪڏهن جڳت گرو آدي شنڪر آچاريه جي باري ۾ ٿو سوچين، ته صرف اُنهيءَ جي باري ۾ ئي سوچ. جيئَن ته سندس جنم آستان، سندس ٻاراڻي زندگي، سندس سياءُ، سندس شخصيت، سندس گڻ، سندس پرچار جو نمونو، سندس ليکڻ ۽ سندس فيلسوفيءَ تي سوچ. سندس خاص سلوڪ، سندس ڪرامتون جيڪي هن وقت به پئي ڏيکاريون، هن جا چار شش، اُنهن جا چار مٺ، سندس گيتا پروچن، سندس اُپنشد ۽ برهم سوتر، هڪ هڪ تي لڳاتار متان کان وٺي سوچ. ان نموني ڪهڙيءَ به ڳالهه تي سوچين ته صرف اُن ڳالهه ۽ اُن سان لاڳاپو ڏيکاريندڙ ڳالهين تي ئي سوچ. انهيءَ ريت سوچڻ سان، تنهنجي سوچڻ جي شڪتي مضبوط ۽ سنگهٽت ٿيندي. تنهنجو دماغ طاقتور ۽ شڪتيوان ٿيندو. پوءِ تون جيڪي به سوچيندين اُهو شاندار هوندو. رواجي ماڻهوءَ جي شڪتي اَجائي ۽ بيڪار هوندي آهي. هرڪنهن سوچيل خيال کي پنهنجي شڪل ٿيندي آهي. جيڪا به شيءِ تون ٻاهر ڏسين ٿو، سا پهرين تنهنجي دل جي اندر جنم وٺي ٿي. ٻاهر تون هڪ ٽيبل ڏسين ٿو، ياد رک نه پهرين اُن جو عڪس تنهنجي دل جي اندر

ٿو تہ اُها پٿر وانگر ٿي پوي ٿي. جيئن پٿر کي وزن، شڪل ۽ رنگ وغيره ٿئي ٿو. خيالات هڪ ماڻهوءَ مان ٻئي ماڻهوءَ ۾ پرويش ڪري ٿي ۽ انهيءَ تي پنهنجو اثر ڇڏائي ٿي. تيز خيالات وارو ماڻهو، ڪمزور خيالات واري ماڻهوءَ تي يڪدم پنهنجو اثر ڇڏائي ويندو آهي. يوگين کي تار ۽ ٽيليفون جي طريقن جي، جهوني زماني کان وٺي خبر هئي. هوُ ٻئي جي من جي خبر يڪدم پانپي وٺندا هئا. يوگي دنيا جي ڪنهن بہ حصي ۾، ڪنهن بہ ماڻهوءَ سان، بنا ڪنهن بہ تار ۽ ٽيليفون جي بات چيت ڪري سگهي ٿو.

دماغ هڪ قسم جي فئڪٽري آهي. جنهن ۾ گهڻنئي قسمن جا خيال پيدا ٿين ۽ ڊهن. جڏهين تون ڪنهن بہ ماڻهوءَ جي خلاف، غصي ۽ نفرت ۾ سوچيندو آهين تہ ان وقت سچ پچ تنهنجي دماغ مان نفرت ۽ غصي جا تير نڪري اُنهيءَ ماڻهوءَ کي لڳن ٿا، اُن ماڻهوءَ کي نقصان پهچائين ٿا. پر خيالات جي دنيا ۾، نفرت ۽ اٿل پٿل جو طوفان مچائي، وري واپس اچي توکي نقصان پهچائين ٿا.

جيڪڏهن سچ پچ توکي اها خبر هجي تہ جيڪا بہ خيالات تون من ۾ ڪرين ٿو، انهن خيالن ۾ ڪهڙي شڪتي ۽ اثر آهي تہ تون هوند هرهڪ خيال، ڪافي سوچ ۽ ويچار کان پوءِ ڪرين. تنهن ڪري هرهڪ جو اِهو فرض آهي تہ صرف پوتر ۽ ساتوڪ سوچي. توکي سٺا خيال سوچڻ واسطي، خاص ڌيان پنهنجي کاڌي تي ڏيڻ گهرجي. هميشہ ساتوڪ کاڌو کائيندو ڪر. سٺا سلوڪ اُچاريندو ڪر. سٺن آدمين جي سنگت ۾ رهہ، روزانو ڌرمي ڪتاب پڙهندو ڪر. رام نام جو جاپ ڪر، ڀڳوان جي ڀڳتي ڪر. روزانو پراڻايام ڪر ۽ سمهڻ کان اڳہ روزانو پرارٿنا ڪري سمهندو ڪر.

هڪ دوست پنهنجي دوست کان پلي ڪيترو بہ پري رهندو

لاڳاپو رکندڙ وشين تي سوچ.

نيپولين پنهنجي خيالات تي انهيءَ نموني ظابطو ڪندو هو. هوُ چوندو هو تہ جڏهين منهنجي دل ۾ چاهنا هوندي آهي تہ من اندر صرف دلفريب ۽ وڻندڙ ڳالهين جو سوچيان ۽ ديدار ڪريان تہ دل جون اُهي دريون بند ڪر ڇڏيندو آهيان، جن ۾ اڻوندڙ ڳالهيون پريل هونديون آهن ۽ اُهي دريون کولي ڇڏيندو آهيان جن ۾ خوشنما خيال ۽ نمتار پريا پيا هوندا آهن. جڏهين سمهڻ چاهيندو آهيان تہ دل جا سيئَي دروازا بند ڪري، بيفڪر ٿي آرام سان فرحت واري ننڊ ڪندو آهيان.

خيالات يا ويچارڌارا چرندڙ پرندڙ ۽ طاقت واري شڪتي آهي. خيال زبردست شڪتي بہ آهي تہ هلندڙ ڦرندڙ بہ آهي. گهڻنئَي قسمن جا خيال ٿيندا آهن. ١. سپاويڪ ذاتي خيال ٢. درشٽي سنبنڌي خيال . ٻڌڻ جا خيال ۴. نشانيءَ مثل خيال ۵. عادتي خيال ٦. چرندڙ پرندڙ خيال ٧. جذبيدار خيال. جڏهين دماغ ٿڪل هوندو آهي تہ خيالات بدلبي رهندي آهي. درشٽي سنبنڌي خيالن مان، ٻڌندڙ خيال ۽ اُن مان وري چرندڙ پرندڙ خيال. ائين ويچار ڌارا هلندي رهندي آهي تہ بدلجندي رهندي بہ آهي. جيئَن من ۽ پراڻن جو پاڻ ۾ ميلاپ آهي تيئَن ساه ڪڻڻ جو بہ خيالات سان ڪافي گهرو سنبنڌ آهي. جي من ايڪاگر هوندو آهي تہ ساه ڪڻڻ جي چال ڌيمي ٿي ويندي آهي. جڏهين ماڻهو تکڙو سوچيندو آهي تہ ساه بہ تکڙو ڪجندو آهي. من اندر سمجهڻ جي مشين آهي جيڪا سائڪوگراف (Psychograph)نالي ڄڻي ويندي آهي. اُها هرقسم جا خيال پاڻ وٽ نوٽ ڪندي ويندي آهي.

چت يا انتهڪرڻ

چت ۾ اُها شڪتي آهي جو جيڪي بہ تو پنهنجي زندگيءَ

پيدا ٿي پوءِ توکي ٻاهر ڏسڻ ۾ اچي ٿو. اک جو تارو، اک جي اندر هڪ ننڍو گول آهي، وري اُن جي اندر ماڻڪي هڪ تمام ننڍڙو گول آهي. ڪڏهين اهو سوچيو اٿيئي تہ هڪ وڏي جبل جو عڪس، هڪ تمام ننڍڙيءَ ماڻڪيءَ رستي ڏسجي ٿو. اهو ڪيئن ٿو ٿئي؟ هيڏو وڏو جبل، هڪ تمام ننڍڙي اک جي ٽونگ وسيلي ڏسڻ ۾ اچي ٿو. هيءُ عجيبن جو عجيب آهي. جبل جو عڪس اکيئي دل اندر موجود آهي. دل هڪ وڏي ڪئنواس جي پردي وانگر آهي. جيڪي بہ شيون ٻاهر ڏسڻ ۾ اچن ٿيون تن جو عڪس اکيئي دل اندر موجود آهي.

توکي اها پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ تنهنجي دماغي مشين ڪيئن ٿي ڪم ڪري. توکي اها بہ ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ تون جيڪي بہ سوچين ٿو، اُنهيءَ جو عڪس نہ رڳو تنهنجي من تي جمي ٿو وڃي، پر اُهو سڄي وايومنڊل ۾ پکڙجيو وڃي. توکي جڏهين اها سڌ هوندي تہ پوءِ تون پنهنجيءَ خيالات کي ناهيندو ويندين. اهو سڀ تڏهين ٿيندو جڏهين تون برهمچريہ ورت جو پالن ڪندين ۽ ساتوڪ کاڌو کائيندين. روز پرڀات جو چئين بجي اُٿي، وير آسڻ يا پدم آسڻ يا سڌ آسڻ ۾ ويهي، پنهنجي منتر جو جاپ ڪر. اوم، يا رام يا هري اوم جو ڏهہ منٽ جاپ ڪري پنهنجي خيالات کي سنگهٽت ڪرڻ جو جتن ڪر. روزانو رات جو بہ ائين ڪندو ڪر. ڪڏهين ڪنهن بہ ڳالهہ تي سوچين تہ صرف اُن هڪ ئي ڳالهہ تي سوچيندو ڪر ۽ اُن جي باري ۾ ئي سوچ. ٻئي ڪنهن بہ خيال کي من ۾ اندر اچڻ نہ ڏي. جي گلاب جي گل تي سوچين تہ صرف قسمين قسمين گلاب جي گلن تي سوچ. رحم تي سوچين تہ صرف رحم ۽ اُن جي ئي باري ۾ سوچ. جي گيتا جي باري ۾ سوچين تہ صرف گيتا تي ئي سوچ. چانهہ يا ڪرڪيٽ مئچ تي نہ سوچ. مطلب تہ جيڪا بہ ڳالهہ سوچين صرف اُن تي ۽ اُن سان

ڪرڻ کان بوءِ بہ ڪجھہ نرنئہ نہ ڪري سگھيو آهي. تڏهين اوچتو دماغ ۾ ڪا ڳالھہ تري ايندي آهي ۽ تمام سنو دلپسند فيصلو ڪري سگھبو آهي. حقيقت ڪري تو سوچيو پئي پر فيصلو نٿي ڪري سگھئين. پر تنهنجي چت انهيءَ ڳالھہ تي ڌيان سان غور پئي ڪيو ۽ آخرين فيصلو ڪري تنهنجي دماغ ۾ ڪٽي آيو. سؤ مان صرف ڏهہ ڳالهيون دماغ اندر رهنديون آهن. باقي نوي ڳالهيون چت اندر درج رهنديون آهن. سچ پچ تہ دماغ جو گهٽي ۾ گهڻو ڪاريہ چت جي حوالي آهي. ڪڏهين رات جو سمهڻ وقت تون سوچي سمهندو آهين تہ صبوح جو ڇئين بجي اُٿندس، جو اسٽيشن تي پهچڻو آهي ۽ تون برابر ڇئين بجي اُٿندو آهين، سو ڇو؟ جاڳاڻ تہ تنهنجو اهو ڇئين بجي اُٿڻ جو نياپو، چت نوٽ ڪري ڇڏيندو آهي ۽ توکي پوري ٽائيم تي اُٿاريندو آهي. چت تنهنجو ساٿي ۽ وفادار دوست آهي. جڏهين رات جو ارٿميٽڪ يا جاميٽريءَ جي ڪنهن سوال جو جواب توکي نہ سمجھہ ۾ ايندو آهي ۽ تون سمهي پوندو آهين پر صبوح جو اُٿڻ وقت توکي جواب سمجھہ ۾ اچي ويندو آهي. اهو جواب توکي چت مان ايندو آهي. جڏهين تون ننڊ ۾ هوندو آهين تہ تنهنجو چت ڪم ڪندو رهندو آهي. تون ڪنهن مونجهاري ۾ هوندو آهين ۽ سوچيندو رهندو آهين، تڏهين تنهنجو چت، تنهنجي مونجھہ جو ڪارڻ، اُنهيءَ جو سبب ۽ اُن جو آخرين نتيجو ڇا ٿيڻ کپي، انهن سڀني ڳالهين تي تفصيل وار سوچي ويچاري، صحي جواب تنهنجي دماغ ۾ ڪٽي ايندو آهي. تو ۾ جيڪي بہ خراب اوڳڻ آهن، اگر جي چاهين تہ چت جي مدد سان، اُهي بدلائي، سٺا گڻ پرائي سگھين ٿو. تون جي نجلدو هجين تہ اُن ڏيڪ تي جيت پائڻ لاءِ، تون نجڻ کان انڪار ڪر ۽ اتڪاڻ چت سان سچو ڌيان همٿ تي ڏيئي ٻاڻ ۾ همٿ ڪٽي ڪر. جڏهين همٿ ڪٽي ٿي ويندي،

۾ ڪيو آهي، اُنهن سيني ڳالهين جي ياداشت ۽ آزمودا تنهنجي انتهڪرڻ ۾ لکبا ۽ ڪٺا ٿيندا ويندا آهن. جڏهين به تون چاهين ته اُنهن کي جيئَن جو تيئِن ياداشت ۾ آڻي سگهين ٿو. جڏهين تنهنجي عمر وڌندي آهي ته ياداشت شڪتي ڪمزور ٿيڻ شروع ٿيندي آهي. شروعات ۾ ماڻهن کي سڃاڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي آهي ۽ اُنهن جا نالا خيال ۾ نه ايندا آهن. انهيءَ جو سبب اِهو آهي ته نالن جو ماڻهن سان ڪوبه لاڳاپو نه آهي. اُهي نالا هن جنم وقت رکيا ويا آهن. اُهي پني جي چٽڪيءَ وانگر آهن. جيئَن تون ڪنهن شيشيءَ تي نالو لکي چٽڪي (ليبل) چٽڪائين. سچ پچ ته نالن جو اِن سان ڪوبه لاڳاپو نه آهي. انتهڪرڻ ۾ صرف اُهي ڳالهيون ياد رهن ٿيون، جن سان تنهنجو لاڳاپو آهي، اُهي چت تي چهٽي پونديون آهن. ڪيترا سلوڪ، ڪهاڻيون ۽ جملا، جيڪي تو اسڪول ۽ ڪاليج ۾ پڙهيا هوندا سي توکي اَڄ به ياد آهن. پر هاڻ ڪا ڳالهه تو صبوح جو پڙهي هوندي ته شام جو ياد به نه رهندي آهي. انهيءَ جو اهو سبب آهي ته دل جي ڌارڻا شڪتي غائب يا جهڪي ٿي ويئي آهي ۽ دماغ جون نسون بگڙجي ويون آهن. اُهي ماڻهو جيڪي زندگيءَ ۾ گهٽو ڪم ڪندا آهن. برهمچريه ورت جو پالن ڪونه ڪندا آهن، انتظار ۽ چنتائون ڪندا آهن. اُنهن جي ياداشت ڪمزور ٿي ويندي آهي. تون ٻڍاپي ۾ به جهونيون ڳالهيون ياد ڪري سگهين ٿو جن جو توسان لاڳاپو رهيو آهي.

ياداشت جي باري ۾ ٿوريڪ ڳالهه وڌيڪ ٻلوان چت آهي، دماغ اندر جيڪا به ياداشت رهيتي، ان ڪان ڏهوڻي ياداشت چت اندر آهي. ڪابه ڳالهه جڏهين ياد نه رهندي آهي ۽ اُن تي جڏهين ڌيان ڏبو آهي ته اُن جي ياداشت چت ذريعي دماغ ۾ واپس ايندي آهي. ڪڏهين ڪنهن ڳالهه تي سوچبو آهي پر پورو فيصلو نه ڪري سگهبو آهي. به ٽي دفعا ڪوشش

هجي، اُها ڪٿي اچي معلوم ڪري سگهين ٿو. تون جڏهين ٻه ڪجھه ڪرين ٿو تہ اُهو تنهنجي دل معلوم ڪري ٿي ونئي ۽ اُها معلومات سنسڪارن جو روپ وٺي چت ۾ نوٽ ٿي وڃي ٿي. چت جو اهو خاص ڪم آهي تہ هرهڪ ڳالھہ جي ياداشت پاڻ وٽ ڪٺي ڪندو رکندو ويندو آهي. مهرشي پتنجليءَ جي فيلسوفيءَ ۾ راج يوگ اندر انکي انتهڪرڻ چيو ويو آهي.

ياداشت جي تعليم

تنهنجي چت جي اندر رهندڙ تون خود، يعنيٰ تنهنجي آتما، جيڪا توتي راج ٿي ڪري ۽ توکي پنهنجي حڪم اندر هلائي ٿي. اُها آتما تنهنجي هرهڪ ياداشت ۾ رهي ٿي. جنهن جي تنهنجي چت يا ياداشت کي ٻہ خبر نہ آهي پر تنهنجي آتما جيڪا امر آهي اُهائي تنهنجي چت ۽ ياداشت تي حڪم ٿي هلائي، تون خود اُها آتما آهين. مان اُن آتما اڳيان نمي سجدو ٿو ڪريان ۽ اُن جي اُستتي ٿو ڪريان.

برهم سان ملي لين ٿي وڃڻ لاءِ، ياداشت جي تعليم نهايت ضروري آهي. وسوريل آدمي. سدائين حياتيءَ ۾ ناڪامياب رهندو آهي، اُن ماڻهوءَ کان هروقت پيانڪ پلون پيئون ٿينديون آهن. جيڪو ماڻهو ياداشت جو پڪو آهي، جنهن جو حافظو تيز آهي، سو هر ڪنهن ڪم ۽ ڌنڌي ۾ سدائين ڪامياب رهندو آهي. هو پنهنجو ڌنڌو تمام هوشياريءَ سان هلائي سگهندو آهي. ڪيس پيسا ڏيڻ جي ۽ وصول ڪرڻ جي برابر يادگيري رهندي آهي ۽ هو پنهنجو حساب ڪتاب چڱيءَ طرح رکي سگهندو آهي. جنهن وديارٿيءَ جي ياداشت تيز آهي، اُهو امتحان ۾ ضرور پاس ٿيندو.

سنسڪرت ۾ ياداشت کي سمرتي چوندا آهن. سمرنا جو مطلب آهي ياد ڪرڻ. هرهڪ ڳالھہ جي باترتيب ياداشت رکڻ

تہ ڊپ پنهنجو پاڻ دور ٿي ويندو. اهو قدرتي قانون آهي. هيءَ راڄ يوگين جي ’پراتيپکش ڀاونا‘ آهي. ڪابہ ڳالهہ يا شيءِ توکي نہ وڻندي هجي تہ تون ڪوشش ڪري انهيءَ ڳالهہ تي هڪ ٽڪ ڌيان ڏي، جيئن اُهي ڳالهيون يا شيون توکي وڻڻ لڳن. ٿوري وقت کان پوءِ اُهي ڳالهيون توکي سچ پچ وڻنديون، جيڪي توکي اصل ڪونہ وڻنديون هيون. تون پنهنجا جهونا خيال ۽ جهونيون عادتون بدلائي پاڻ ۾ نوان خيال ۽ نيون عادتون وجهي سگهين ٿو. اهو سڀ چت تي ايڪاگرتا سان خيال ڪرڻ سان ٿي سگهندو.

تون جيڪي بہ ڪاريہ ڪرين ٿو، خوشبون ڪرين ٿو، ٻڌ ماڻين ٿو، سواد وٺين ٿو ۽ آزمودو پرائين ٿو. اُنهن سڀني جو اثر، سنسڪارن جي روپ ۾ تنهنجي چت ۾ جمي ٿو وڃي. اُنهن سنسڪارن ذريعي تون حياتيءَ ۾ سک يا ڏک محسوس ٿو ڪرين. سنسڪارن جي جاڳرتا ياداشت تازي ٿي ڪري. يوگي پنهنجي اندر انتهڪرڻ ۾ ٽٻي ڏيئي، جهاتي پائي سنسڪارن تائين پهچي ويندو آهي ۽ پنهنجي يوگ ٻل جي ڪري انهن سنسڪار کي ڄاڻي ۽ سمجهي سگهندو آهي. سم يم (ايڪاگرتا-يڪتي ۽ سماڌي) ذريعي، سنسڪارن رستي هُو پنهنجي اڳين جنمن جي پوري ڄاڻ رکي ٿو. سم يم رستي هو ٻين جي گذريل جنمن جي ڄاڻ پڻ رکي ٿو.

جڏهين بہ ڪنهن گذريل ڳالهہ جي ياد ڪرڻ جي تنهنجي چاهنا ٿئي تہ روحاني ڪوشش ڪرڻ سان، تون چت جي اندر وڃي، جتي تنهنجي گذريل زندگيءَ جون ياداشتون نوٽ ڪيل آهن، اُنهن مان اُها ڳالهہ ڪڍي ياداشت تازي ڪري سگهين ٿو. جيئن ٽپالي، چٺيون الڳ الڳ ڪرڻ وقت، جمع ٿيل چٺين تي آڱريون ڦيرائيندو، چٺيون الڳ ڪندو ويندو آهي، تيئن تون بہ چت جي اندر وڃي، اُنهن مان جيڪا بہ ڳالهہ توکي گهرڻ

خيال ۾ اچي ٿو.

ڪنهن دوست جي توکي ڏنل ڪا سٺي سوکڙي ڏسڻ سان جي توکي پنهنجي اُنهيءَ دوست جي يادگيري پوي، سنسڪرت ۾ انهيءَ کي 'سمرتي هيتو' چوندا آهن.

ياداشت چئن قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿي. ١. ڪنهن ڪتاب مان ڪو جملو پڙهي، پوءِ ڪتاب بند ڪري، وري ساڳيو جملو ٻڌائي سگهين، تہ انهيءَ جي معنيٰ تہ تنهنجي ياداشت سٺي آهي. انهيءَ کي 'سڳامتا' چئبو آهي. ٢. پر جي تون اهو جملو هوبهو بنا ڪنهن گهٽا وڌيءَ جي چئي ٻڌائين تہ اُنکي 'اُوائڪليہ' چئبو آهي. ٣. تون ڪابہ ڳالهہ يا ڪوبہ جملو، چڱي وقت گذرڻ کان پوءِ بہ برابر ٻڌائي سگهين تہ اُن کي 'ڌارڻا' چئبو آهي. ٤. جي ڪوبہ جملو يا ڳالهہ، جڏهين بہ ضرورت پوي تہ تون يڪدم بنا ڪنهن تڪليف جي چئي وجهين تہ انهيءَ کي اُبهارنا' چئبو آهي.

جي تنهنجو پاءُ ڌجڻو يا گيدي آهي ۽ ڪنهن هنڌ توکي ڪو ڌجڻو يا گيدي ماڻهو گڏجي وڃي ٿو تہ توکي پنهنجي پاءُ جي يادگيري پوندي. اِهو ٻنهين ڳالهين جي هڪجهڙائي ڪري ٿو. انهيءَ کي 'سدرشتا' چئبو آهي.

گنگا جي ڪناري ڪنهن سنياسيءَ جي ڪٽيا ڏسي، توکي اڳي ڏٺم ڪنهن محلات جي يادگيري پوي تہ انهيءَ کي 'وپريتتا' چئبو آهي.

ڪنهن ڏينهن طوفان لڳو هجي، تون رستي تان وڃي رهيو هجين ۽ طوفان جي ڪري ڪو ڪريل وڻ ڏسين تہ تون سمجهندين تہ اهو طوفان جي ڪري ٿيو آهي. توکي اها ياداشت ان ڪري ٿي جو توکي انهيءَ جي سبب جي خبر آهي.

جيڪي ماڻهو چاهين ٿا تہ سندن ياداشت شڪتي ٻلوان ٿئي تہ انهن کي اِها ڄاڻ هئڻ تمام ضرور آهي تہ سندن

چت جو ڪم اهي. تون جيڪي بہ ڪرين يا سوچين ٿو، سو چت اندر درج ٿيو وڃي. چت گراموفون جي رڪارڊ ۽ ڪئميرا جي رول وانگر آهي. تون جيڪي بہ ڏسين ٿو يا ٻڌين ٿو، سو تنهنجي چت جي اندر ڪنو ٿيو وڃي. جڏهين ڪوبہ گذريل واقعو يا ڳالهہ تون ياد ڪرڻ جي ڪوشش ٿو ڪرين، تہ اُها چت جي اندران ننڍڙي چور دروازي رستي اَچيو تنهنجي من جي مٿاڇري تي بيهي. جيئن ائڪٽر پاسي واري پردي کان اسٽيج تي ايندو آهي ۽ قيدي جيل جي ننڍي دروازي ذريعي، جيل جي ٻاهرئين وڏي دروازي وٽ اچي بيهندو آهي. تيئن گذريل واقعو يا ڳالهہ سمنڊ جي ڇوليءَ وانگر زوُم مان، چت جي اندران ننڍڙيءَ دريءَ دئاران من جي مٿاڇري تي اَچي بيهندي آهي. توکي جيڪڏهين، دويہ درشٽي يا سوکيم شيءِ ڏسڻ جي شڪتي يا ٻُوجهہ هجي تہ تون جيڪر چٽيءَ طرح ڏسي سگهين تہ ڪيئن جهونيں ڳالهين جي ياداشت تنهنجي انتهڪرڻ مان نڪري تنهنجي من جي مٿاڇري تي اَچي ٿي. جيڪي بہ تنهنجي چت اندر، من ۾، دل ۽ دماغي فئڪٽريءَ ۾ وهي واپري ٿو، سو هوند تون چٽيءَ طرح ڏسي سگهين. ياداشت اکر ٻن نمونن ۾ ڪم آڻي سگهبو آهي.

١. تہ رامچندر جي يادگيري تمام پڪي آهي (تنهن جو مطلب تہ رامچند جي دل اندر جهونيں ڳالهين کي ڪٺي ڪرڻ جي تمام گهڻي شڪتي آهي). ٢. تہ توکي اُنهيءَ حادثي جي ڪابہ يادگيري ڪانهي (تنهن جو مطلب تہ چت اندران جمع ٿيل جهونيون ڳالهيون تون من جي مٿاڇري تي آڻڻ ۾ سڦل نٿو رهين).

جي تنهنجو آزمودو تازو آهي تہ گذريل وقت جو آزمودو تون هوُبهوُ خيال ۾ آڻي سگهندين. هن ياداشت رستي توکي ڪو نئون آزمودو نٿو حاصل ٿئي. صرف گذريل آزمودو هوبهو

ٽ کي حڪم ڏي ته تنهنجي تڪليف دور ٿيڻ جو ڪهڙو
ستو آهي. توکي ٿوري وقت اندر پورو ۽ صحيح جواب ملي
ندو ته توکي ڇا ڪرڻ گهرجي؟ توکي پوري راهه ملي ويندي
صاف صاف رستو نظر ايندو ته تون ڪهڙي واٽ وٺين ۽ اُن
ٽ تون پاڻ ۾ هڪ قسم جي عجيب شڪتي محسوس ڪندين.
ٽ تنهنجو هڪ تمام وفادار دوست ۽ ساٿي آهي.

جنهن ماڻهوءَ جي ياداشت شڪتي تمام تيز آهي، سو
هڙا به تمام ڏکيا ۽ وڏا ڪم اک ڇنڀ ۾ ڪري ويندو آهي.
ڪٽر سئموئل جانسن ڪنهن به ڪتاب مان، وڏا وڏا جملا،
رن منٽن ۾ ياد ڪري، بر زبان چوندو ويندو هو. سندس ٻالڪ
سٿا ۾، سندس ماءُ ڪوبه جملو يا سٽ ياد ڪرڻ واسطي چوندي
يس ته يڪدم ياد ڪري ڪيس بروقت ٻڌائيندو هو جانسن
ي ڪهڙي نه شاندار ياداشت هئي! اهو قدرتي قانون آهي،
جيڪا ڳالهه هڪ ماڻهو ڪري سگهي ٿو، سا ساڳي ڳالهه ٻيو
هڙو به ماڻهو ڪري سگهي ٿو. جيڪي جانسن ڪري سگهيو،
ٻيو به ڪير ڪري سگهي ٿو.

وارانسيءَ ۾ رهندڙ بابو ڀڳوانداس جي لکيل ڪتاب ’پرانوا
دا‘ جي شروعات ۾ پڙهي ڏسندين ته هن اهو وڏو ڪتاب
ي ڀاڱن ۾، هڪ پنڊت ڪان ٻڌل ڳالهين جي آڌار تي لکيو
ي. اهو پنڊت ڄائي ڄم کان سورداس هو پر ڪيترا پستڪ
ن کي بر زبان ياد هئا. جن جي صفحن جا نمبر ٻڌائي سگهندو
. اُتر پرديش جي هڪ ننڍڙي ڳوٺ لکيم پور کيريءَ ۾ شري
شي سُور رهندو آهي؛ هو ڄائي ڄم کان سورداس آهي، پر
ڀڳت سورداس ۽ سنت تلسيداس جي لکيل ڪتابن مان هرهڪ
هه برزبان چئي ويندو آهي ۽ اهو به ٻڌائي سگهندو آهي
ڪتاب جي ڪهڙي صفحي تي ڇا لکيل آهي. هي اِهو ڪيئن
سو ۽ ڪيئن ياد ڪري سگهيو. اِهو هڪ عجيب سوال آهي.

چت ڪيئن ٿو ڪم ڪري. گهڻو ڪري سڀ دماغي ڪم چت
ڪندو آهي. ٻڌي ٿورو آرام به ڪندي آهي. پر چت رات ڏينهن
سجاڳ رهندو آهي ۽ ڪم ڪندو رهندو آهي. ڪڏهين ائين
ٿيندو آهي جو تون ڪنهن ڳالهه تي ڪلاڪن جا ڪلاڪ سوچيند
رهندو آهين. پر ڪنهن به پوري فيصلي تي اچي ڪونه سگهند
آهين ۽ رات جو سمهي پوندو آهين. پر صبوح جو اُٿڻ شرط
توکي پنهنجي سوچيل ڳالهه جو جواب سمجهه ۾ اچي ويند
آهي. اهو سڀ چت جي ڪري ٿيو. ڪڏهين تون رات جو سوچي
سمهندو آهين ته صبوح جو ٽي بجي اُٿي سٽيشن تي ويندس
۽ صبوح جو برابر ٽي بجي تنهنجي اک کلي پوندي آهي
اهو سڀ چت جي ڪري ٿيو جو لڳاتار ڪم ڪندو رهي ٿو
چت انسان جو فرمانبردار شيوڪ آهي. صرف توکي اها ڄاڻ
هئڻ گهرجي، ته تون مٿانئس ڪيئن حڪم هلائي ڪم وٺي
سگهين. تون چاهين ته چت کان تمام وڏا ڪم ڪرائي سگهين
ٿو. دنيا ۾ جيڪي به وڏا ماڻهو ٿيا آهن يا جن وڏيون وڏيون
ڪوجنائون ڪيون آهن، اهو صرف انهيءَ ڪري ته ڪين خبر
هئي ته هو پنهنجي چت کان ڪهڙي نموني ڪم وٺن. چت
کي اهڙي شڪتي آهي جو هرهڪ ڳالهه جي باريڪ بيني سان
ڇنڊڇاڻ ڪري ۽ هڪ هڪ ڳالهه تي پورو پورو سوچ ويچار ڪندو
آهي. من جي اندر جيڪي به گذريل ڳالهين جا رڪارڊ رکيل
آهن اُنهن تي سوچ ويچار ڪري توکي پورو ۽ صحي جواب
صبوح جو يا ڪنهن به وقت ڏسيندو آهي. رات جو سمهڻ کان
اڳي ڪي به حڪم چت کي ڏيئي ڇڏ ته صبوح جو اُٿڻ سان
توکي هڪ هڪ ڳالهه جو برابر جواب ملي ويندو. ڪڏهن به
ڪنهن مصيبت ۾ اُڙجي وڃين يا ڪنهن ڳالهه ۾ ٻاڻ ڪي
بلڪل منجهيل محسوس ڪرين ۽ اُن وقت توکي ڪجهه به
سمجهه ۾ نه اچي ته تون ڇا ڪرين؟ تنهن وقت تون پنهنجي

نس اِها بہ خبر نہ آهي تہ کھڙو ڪاڏو ڪاڻ ڪپي ۽
رہن کي ڪيئن وس ۾ رکجي. جنهن ڪري هو سدائين
ٽا ٻيا نظر اچن ۽ سندن حياتي دک، انذاري ۽ بنا ڪنهن
خوشيءَ جي گذري ٿي. جن جو مهاتمائن ۽ سنياسين
ن سنگ آهي، تن کي پوري ٻُوجهہ آهي تہ ڪاڏو کھڙو
جي ۽ برهمچريہ جيون ۾ کھڙا فائدا آهن. جنهن ڪري
سلامت آهن ۽ حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿا رهن، جي ڪائين
بہ پل ٿئي ٿي تہ سنتن جي سنگ ڪري سڌري وڃي
.

اُدبوڌڪ ۽ سمرتي هيتو جي ڪري بہ ياداشت ٿيندي
ي: ڪنهن دوست جي ڏنل واچ تي نظر پوڻ سان دوست
ن يادگيري ايندي آهي. هڪجهڙائيءَ جي اکرن کي ياد
ڻ جي ڪري بہ ياداشت وڌندي آهي. جيئَن تہ جن
ن جي پڇاڙيءَ ۾ 'ڻ' اچي انهن کي ياد ڪرڻ جھڙوڪ:-
، جڻ، مڻ، گڻ، هڻ وغيره وغيره. مڳہ، دڳہ، لڳہ وغيره
ره.

ياداشت شڪتي وڌائڻ جا طريقا

وير آسڻ يا پدم آسڻ ۾ ٿي ويهہ، پنهنجون اکيون
ڪر. ائين محسوس ڪر تہ هڪ وڏو باغيچو آهي، جنهن
ن هڪ ڪنڊ ۾ موتئي جا گل آهن. ٻيءَ ڪنڊ ۾ گلاب
گل آهن. ٽينءَ ڪنڊ ۾ چمپڪ گل آهن. چوٿينءَ ڪنڊ
ڪنول جا گل آهن. پنهنجي نظر ڦيرين هڪ ڪنڊ ۾
تئي جي گلن تي آڻ، پوءِ ٻيءَ ڪنڊ ۾ گلاب جي گلن
آڻ، پوءِ ٽينءَ ڪنڊ ۾ چمپڪ گلن تي آڻ، تنهن کان
چوٿين ڪنڊ ۾ ڪنول جي گلن تي آڻ. انهيءَ ريت،
يا چار دفعا ڪر. رات جو آسمان ۾ نهاري، هڪ نندڍيءَ

اڳئين زماني ۾ سنسڪرت جي وديارٿين کي ويد برز
ياد ڪرڻ سيکاريا ويندا هئا. گروڪل ۾ وديا وٺڻ جو
هڪ وڏو لاڀ آهي. اُتي ياداشت شڪتي ڪافي وڌي وين
آهي. اَڄ بہ وارانسيءَ ۾ هڪ پنڊت آهي جنهن کي اُپن
گيتا، برهم سوتر، ڪندنا ڪديم، چت سڪي ۽ اَدوئتا س
برزبان ياد آهن.

رشي ڪيش ۾ شري رگهوا چاريءَ جي درشن
وديالیہ ۾ پڙهندڙن ننڍڙن ڇوڪرن کي گيتا جا ارڙهن
اَڌياءَ برزبان ياد آهن. گرو ڪل ۾ پڙهيل وديارٿي، اڄڪ
جي ڪاليجن ۾ ورتل سکيا وارن وديارٿين کان گهڻو هوش
آهن جن جي پاڻ ۾ پيٽ ڪري نٿي سگهجي.

ياداشت شڪتي وڌائڻ لاءِ برهمچريہ، ڪاڏو ۽ اِندر
کي قبضي ۾ رکڻ تمام ضروري آهي. ويريہ جو دماغ
چت جي نسن سان سڌو لاڳاپو آهي. تون ويريہ جو
هڪ قڙو سنڀالي رک. ويريہ جي گهٽي ناس ٿيڻ ڪ
ياداشت شڪتي گهٽجي ويندي آهي. اڄڪلهہ سڪولن ۽ ڪا
جا وديارٿي، برهمچريہ جي مهتو کي خاص نٿا سمجه
ننگيون تصويرون ۽ فلمن ۾ گندا نظارا ڏسڻ ڪري، س
چت هميشهہ وحشي خيالن سان ڀرپور رهندو آهي. هو گ
ڪري بري سنگت وڌيڪ پسند ڪندا آهن. اُهي نڪمر، ه
مغروريءَ ۾ پريا پيا آهن، ڪين ڪڏهين بہ اهو خيال
ايندو آهي تہ ڪنهن سنت يا مهاتما کي ڳڌجي ڳالهہ
وٺن تہ پنهنجو پاڻ ڪيئن سڌارجي، ياداشت شڪتي ڪ
وڌي ۽ وحشي خيالات تي ڪيئن جيت پائين. ڪن
بہ خبر نہ آهي تہ ڪاڏو ڪيئن ڪائجي. جنڌي مهل
پيا ڪائين. ڪن اها بہ پڇاڻ نہ آهي تہ سالوڪ ڪاڏو ڪ
آهي ۽ ڪاڏي جو اثر دماغ جي هرڪنهن ڀاڱي تي

ائين پهچ. شبرس آسڻ جي ڪري اڪين، ڪنن، نسن جي
بيماري لهي وڃي ٿي. رت صفا ٿئي ٿو، پيٽ جون بيماريون،
مضي ۽ اندروني خانگي بيماريون نيڪ ٿي وڃن ٿيون. هاضمي
ي طاقت وڌي ٿي. نسن ۽ رت واسطي هڪ ٽانڪ آهي
برهمچريہ جيون ۾ مدد ڪري ٿو.

(٦)

روز پرڀات جو اُٿي هيٺيون منتر سمرڻ ڪر:-
مان يادگيريءَ جو تمام پڪو آهيان، اوم، اوم، اوم،
اڻ مان هرهڪ ڳالهہ چڱيءَ طرح ياد ڪري سگهان ٿو،
وم، اوم، اوم.
منهنجي ياداشت شڪتي تمام گهڻو وڌي ويئي آهي،
وم، اوم، اوم.
مونکي تمام شاندار ۽ نہ وسرندڙ ياداشت شڪتي آهي،
وم، اوم، اوم.

(٧)

مٿيون منتر روز صبوح جو چڱو وقت جپ ۽ انهيءَ
و سمرڻ ڪر تہ تنهنجي ياداشت شڪتي وڌندي ويندي.
هو سوچ ۽ محسوس بہ ڪر تہ ڀڳوان جي مهر سان تنهنجي
داشت هر روز وڌي رهي آهي.' انهيءَ تي سوچ ۽ سمرڻ
ڪر. سڀاڻي جيڪي بہ ڪم توکي ڪرڻا آهن سي هڪ
ابيءَ ۾ لک ۽ ٻئي ڏينهن جيڪي بہ ڪم پورا ڪرين
هن تي نشان ڪر ۽ سوچ تہ ڪهڙا ڪم جو ڪونہ پورا ٿيا؟

(٨)

پٽي کي لاٻي ڏيئي، اُن مان ڇهہ پٽن جون ٽاڪيون
ڍي، يڪدم ڏسي، وري اُبتيون ڪري هيٺ رک. پوءِ هڪ
ي تي لک تہ ڪهڙا پتا ڏٺا هُئُہ. انهيءَ نموني پوءِ ڏهہ
ا ڪڻ، تنهن کان پوءِ ٻارهن ڪڻ. مطلب تہ پٽن جو انداز

ايراضيءَ ۾ تارا ڳڻڻ شروع ڪر. وسپت جي ڏينهن صب
جو ياد ڪر تہ ٻڌر ڏينهن کهڙو ڪاڏو، ڪاڏو هوء. هي س
طريقا تنهنجي ياداشت وڌائيندا.

(٢)

شريمد ڀڳوت گيتا مان ڪوبہ خاص سلوڪ ياد ڪ
رامائڻ، شريمد ڀاڳوت، اُپنشدن، يوگ وشسٽ ۽ بائيبل پڙهي
انهن مان ساڳيءَ معنيٰ واري لائين يا سلوڪ ياد ڪري پنهنج
دماغ ۾ سمائي ڇڏ.

(٣)

V-I-B-G-Y-O-R اکر جي ياداشت ڪري، اُن جي اک
موجب جدا جدا رنگن جي ياداشت ڪر، جيئن تہ وايوليٽ
انڊيگو، بلو، گرين، ييلو، آرينج ۽ ريڊ. ياداشت کي پڪ
ڪرڻ واسطي پنهنجا ڪوڊ ورڊ ٺاهہ.

(٤)

اهڙا اکر ٻولي ڪيجن جنجي شروعات A سان ٿئي
B سان ٿئي يا R سان ٿئي. ڪجهہ اهڙا اکر ٻول جن جي پڇاڙ
(tion) يا (Ness) نيس سان ٿئي جيئن تہ:-

A Austrian Army arrived at Aurangabad.

Dr. Dadabhai died during Deepavali.

Be Bold but be Benevolent

Examination is a great Botheration to the Hindu

tion whose sole occupation is cultivation.

انهيءَ نموني تون گهڻيئي جملا ٺاهي سگهين ٿو.

(٥)

جپ، ڀڳتي، پرارٿنا، پوڄا پاٺ، شيرس آسڻ ۽ پراڻا
ڪرڻ سان بہ ياداشت وڌي ٿي. شروعات ۾ شيرس آ
روز هڪ منٽ ڪر، پوءِ آهستي آهستي ڪري ڏهن من

همتربون ڳالهيون توکي ياد پئجي سگهن ٿيون. انهيءَ ريت تون ڪمترن بين اکرن تي سوچي سگهين ٿو. هميشهه پاڻ سان هڪ ڊائري کڻندو ڪر. ڪٿي ڪابه ڳالهه يا رٿا توکي خيال ۾ اچي ته اتي جو اُتي ڊائريءَ ۾ نوٽ ڪر. ڪنهن مهاتما جو ڀاشڻ ٻڌڻ وڃين ته سندس ڏنل سکيائون ڊائريءَ ۾ نوٽ ڪندو وڃ.

(١١)

بمبئيءَ ۾ ڪولابا ۾ ۽ ڪلڪتي ۾ چورنگيءَ تي چڪر لڳائين ته چڱيءَ طرح چتائي ڏسندو وڃ ته اُتي ڇا پيو وهي واپري. گهر واپس اچي هڪ پني ٽڪر تي دڪانن جا نالا لک. پوءِ ياد ڪر ته هڪ هڪ دڪان جي شو ونڊو ۾ ڇا ڇا رکيل هو. ٻئي ڏينهن وري ساڳئي هنڌ وڃي پڪ ڪر ته جيڪي لکيو اٿيئي سو درست آهي يا نه.

(١٢)

ڪوشش ڪري موٽرڪار جي الڳ الڳ ماڊلس کي ياد ڪر جيئن ته فورڊ، اسٽوڊي بيڪر، شيورو ليٽ، مورس ۽ آسٽن وغيره ۽ هرهڪ جي قيمت گهٽي آهي. دنيا ۾ جيڪي به فلاسافر ٿي ويا آهن انهن جا نالا خيال ۾ آڻ. اولهه ۽ اوڀر جي ملڪن جي فلاسافرن جي سکيا ۾ پاڻ ۾ ڀيٽ ڪر. جيئن ته شنڪر آچاريه، رامانوجا، ڪانت، پلئٽو وغيره وغيره. انهن جي سکيائن، پرچار ۽ ڪتابن جو سوچ. اولهه ۽ اوڀر جي فلاسافيءَ ۾ ڪهڙو فرق آهي، اُنهن جي پاڻ ۾ ڀيٽ ڪر. پنهنجون اکيون بند ڪري انهن ڳالهين تي ويچار ڪر، تنهنجي اَندرين شڪتي وڌندي ويندي. مٿين جي نالن کان به جيڪي گذريل واقعا ٿيا آهن، تن جي توکي ياداشت جلد ۽ سولي ٿيندي. مٿين جا نالا خيالي رکيل آهن. جن جو ڪنهن سان واسطو ڪونهي. پر گذريل واقعن جو ڪنهن نه ڪنهن سان ضرور سنبنڌ آهي. ڪابه شيءِ چتائي

وڌائيندو وچ تہ تنهنجي يادداشت وڌندي.

(٩)

آرام ڪرسيءَ تي ويهي، شانت چت ٿي، پنهنجي
پتا جي تصوير پنهنجي اڳيان آڻ. اکيون بند ڪري چڱ
سندس شڪل پنهنجي خيال ۾ آڻ. پوءِ سوچ تہ سندس بيهڪ
ڪهڙي نموني آهي، شڪل ڪهڙي اٿس، نڪ ڪيئن اٿس
اکيون ڪيئن اٿس، سندس بدن تي ڪهڙا نشان آهن، سندس
سياءُ ڪهڙو آهي، هلڻ جي چال ڪيئن اَٿس. ڪنهن وڏي
ماڻهوءَ سان گڏجڻ جو موقعو مليئي تہ اُن کي گڏجڻ ڪا
پوءِ سوچ تہ هن ۾ ڪهڙيون خاصيتون آهن، جن جو توتي
خاص پرڀاءُ پيو آهي.

(١٠)

ڪوشش ڪري ساڳيءَ معنيٰ وارا اکر ۽ جملا ياد ڪ
تہ تون تمام سنا ليک لکي سگهندين، شاهي ميز اڳيا
بنا ڪنهن بہ ڊپ ڊاءَ يا هبڪ جي تقرير ڪري وبندين
چاهين تہ اخبار نويس ٿي سگهين ٿو ۽ عاليشان ڪتا
پڻ لکي سگهين ٿو. جيئن تہ رحم، فضل، مهر، ڪرپا، در
دل، اُدار دل وغيره وغيره. ڪوبہ اهڙو اکر ڳول جنهن
لاڳاپو گهڻين شين سان ٿئي جيئن تہ ڪافي، ڪافي نيلگر
ٽڪرين تي ٿيندي آهي. اسٽينس ڪمپني ڪافيءَ جو وڪ
ڪندي آهي. هاڻ سوچ تہ انهيءَ ڪمپنيءَ جو بنياد ڪنه
وڌو، ٻئي ڪهڙي هنڌ ڪافي ٿيندي آهي. ڪافيءَ مان ڪه
فائدا آهن. ڪافيءَ جي ڪري توکي چانهہ ياد پوندي.
توکي لپٽن جو نالو ياد ايندو. هاڻ سوچ تہ لپٽن ڪهڙ
هنڌ جائو هو. ڪيئن چانهہ جو واپار چالو ڪيائين ۽ آ
۾ ڪيئن اَرب پتي ٿيو. پوءِ سوچ تہ يوڳي ڪيئن نہ امر
جو امرت پي امر ٿيو وڃن. مطلب تہ هڪ ڪافي اکر م

ڪاٻہ سٽ سمجھہ ۾ نہ اچي ہ پاسي کان ٻارھيءَ
پنسل سان نشان ڪري ڇڏ پر جي ڪٿي ضرور سمجھين نہ
ٻارھيءَ يا ٻلوءِ پنسل سان، سٽ جي هيٺان سنهڙي ليڪ ڏيئي
ڇڏ. اُتر مٿان ليڪ ڏيئي اکرن کي خراب نہ ڪجانءِ. جيڪي
بہ پڙھين اُن جو ٿوري ۾ پورو مطلب هڪ نوٽبڪ ۾ لکندو
وڃ. هرهڪ هفتي انھيءَ نوٽبڪ تي مٿان کان وٺي سرسري
نظر ڦيراءِ ۽ ويچار ڪر. جڏھين ڪوبہ ڪتاب پڙھين تہ ڊڪشنري
پاسي کان رک. جيڪو بہ ڏکيو اکر هجي اُنھيءَ جي معنيٰ
ڪڍي وري هڪ الڳ نوٽبڪ ۾ اهو اکر معنيٰ سيمت نوٽ ڪندو
وڃ. ڪيترا آلسي ماڻھو جي ڪو ڪتاب پڙھندا آھن، ڪن ڪو
اکر سمجھہ ۾ نہ ايندو آھي تہ پنھنجي نموني غلط يا صحيح
مطلب ڪڍندا ويندا آھن. اهو طريقو غلط آھي. پر جيڪي
ڊڪشنريءَ مان اکر ڪڍي چڱيءَ ريت مطلب سمجھندا ويندا
آھن تہ اُھي ٿوري وقت ۾ سمجھدار، سياڻا ۽ ساهتيہ جا ڄاڻو
ٿي ويندا. اُنھن کي تمام گھڻا اکر ياد رھندا، هو ڪنھن بہ
وڏي مبڙ اڳيان بنا ڪنھن هٻڪ جي ڳالھائيندا ويندا ۽ لکڻ
۽ ڳالھائڻ ۾ تمام هوشيار ٿي ويندا. هو اخبار نويس ٿي سگھن
ٿا ۽ ڪتاب يا ليک لکي سگھن ٿا. سنسڪرت ۾ ياداشت کي
’سمرتي شڪتي‘ چئبو آھي. ياداشت شڪتي وڌائڻ لاءِ ڌارڻا
شڪتي ٺھرايل آھي. ڌارڻا شڪتيءَ جي معنيٰ تہ ڪنھن بہ ڳالھہ
تي سوچ ويچار ڪري چت ۾ اُڪري ڇڏجي. جن کي ڌارڻا
شڪتي آھي اُنھن جي ياداشت بلڪل مضبوط هوندي آھي.

(۱۵)

رات جو سمھڻ کان اڳ هڪ ڪرسيءَ تي آرام سان ٿي
ويھہ. اکيون بند ڪر، ٿڌي سيني سان سوچ تہ صبوح کان رات
تائين تو جيڪي بہ ڪم ڪيا آھن سي سٺا ڪيا اٿيئي يا خراب.
جي ڪي بہ غلطيون ڪيون اٿيئي تہ سوچي سمجھي يا آڻ

ڏسنديون ۽ ڪنهن ڳالهه تي ايڪاڳر چت سان ڌيان ڏيڻ ۾ پڌنديون تہ تنهنجي ياداشت وڌندي، ڏنل ۽ ٻڌل ڳالهين تي من چڱيءَ طرح غور ڪندو آهي. جنهن جي ٻڌڻ ۽ ڏسڻ جي شڪتي وڌيل آهي، پڪ ڄاڻ تہ اُنهيءَ جي ياداشت تمام سٺي آهي.

(۱۳)

هاڻي سوچ تہ تنهنجي اڳيان هڪ تصوير رکي آهي جنهن ۾ (۹) نَوَن جانورن جون تصويرون چهپيل آهن. مٿينءَ قطار ۾، شينهن، چيتو ۽ ڳانءِ. وچينءَ قطار ۾، گهوڙو، پٽاپٽي خچر ۽ رڇ. هيٺينءَ قطار ۾ هاٿي، مينهن ۽ ڪتو. هاڻ ياد ڪر تہ هڪ هڪ قطار ۾ ڪهڙا ڪهڙا جانور ڇپيل آهن. وري هيٺ کان مٿي هرهڪ قطار ۾ ڪهڙا جانور آهن. پوءِ سڌي قطار ۾، ٽيريءَ قطار ۾، هيٺ، مٿي مطلب تہ ڦيرائي ڦيرائي ياد ڪندو وڃ وري هڪ جانور جي ٻئي جانور سان ڀيٽ ڪر. ٻيون بہ ڪيتريون ڳالهيون آهن جيئن تہ ڪيترن قسمن جا آواز آهن اُنهن تي خيال ڪر. هرهڪ ڪاڌي جي سواد جو خيال ڪر. ڪيترن قسمن جا رنگ آهن اُنهن جو سوچ. مطلب تہ انهيءَ نموني سوچڻ سان تنهنجي يادگيري وڌندي ويندي.

(۱۴)

ڪنهن بہ ڪتاب جو هڪ يا ٻہ صفحا پڙهي پوءِ اکيون پوري سوچ تہ جيڪي پڙهيو اٿيئَي، اُنهيءَ جي خاص سٽا ڇا آهي يا اُن کي من ۾ اُتارڻ جي ڪوشش ڪر. جيڪي پڙهيو اٿيئَي سو هوبهو پني تي لک يا جيڪي پڙهيو اٿيئَي تنهن تي پنهنجي نموني ويچار لکندو وڃ. سوچ تہ اهڙو ساڳيو مضمون يا انهيءَ جي اُبتڙ ڪنهن ڪتاب ۾ پڙهيو اٿيئَي ڇا؟ اهو سوچ ۽ ساڳئي مضمون تي پنهنجو رايو يا ٽڪا ٽيڪي لک تہ تنهنجي ياداشت وڌندي ويندي ۽ ڪابہ ڳالهہ تنهنجي من تي ڪافي ڊگهي عرصي تائين اڪريل رهندي. ڪوبہ ڪتاب پڙهين تہ ٺهي

۾ ڪامياب ٿيڻ جو هيءُ هڪ وڏو رستو اٿيئي. منهنجي صلاح تي غور ڪر، خيال ڪر، ڪوشش ڪري محسوس ڪر ۽ ڪامياب ٿيءُ. مان انهيءَ ڳالهه تي خاص زور ٿو ڏيان ڇاڪاڻ ته اها تنهنجي ڪاميابيءَ جي ڪنجي آهي. اها منهنجي چاهنا آهي ته تنهنجي خيالات سني ۽ پوتر ٿئي، تون هڪ شاندار ماڻهو ليکجڻ ۾ اچين، زندگيءَ ۾ سدائين ڪامياب رهين. ناڪاميابي ڪڏهن به تنهنجي نزديڪ نه اچي. تون ڪڏهن به منجهيل ۽ مُوڙهل نه رهين. تون منهنجيءَ هن صلاح تي هاڻ ۽ هن مهل کان وٺي عمل ڪر. پنهنجو سڀ ڪجهه منهنجي حوالي ڪر جو ته مونکي سيکارڻ جا پنهنجا رستا آهن ته ڪهڙي نموني ماڻهوءَ جو من ۽ دماغ واڌارو ڪري ۽ سدائين سانتيڪو رهي. منهنجي ته اها چاهنا آهي ته مونکي موقعو ملي تنهن نموني جي شيوا ڪريان پر مونکي صحي نموني جو شاگرد نٿو ملي. ڪنهن به ميٽنگ يا جلسي ۾ وڃين ته انهيءَ تي پنهنجي ڍنگ ۾ ۽ پنهنجي نموني ۾ ليک لکي اخبار ۾ موڪلي ڇڏ. بدري نارائڻ، گنگوتري يا گئو مکيءَ تي وڃ جتي گنگا ميا، عجيب نموني سان جهرمر ڪندي وَهي رهي آهي. جيڪي به اُتي ڏسين اُنهيءَ تي نوٽ لکندو وڃ. پوءِ چڱيءَ طرح سان سوچي سمجهي ليک لکي اخبار ۾ موڪلي ڏي. منهنجي هن صلاح تي عمل ڪرڻ سان تنهنجي ياداشت وڌي ويندي.

(١٨)

آرام ڪرسيءَ تي ويهي اکيون بند ڪري سوچڻ جي ڪوشش ڪر ته دنيا ۾ وڏا وڏا شاهوڪار ڪير آهن. حيدرآباد جو نظام، راڪفيلر، فورڊ وغيره. وري سوچ ته دنيا ۾ وڏي ۾ وڏيون نديون ڪهڙيون آهن: ائمزان، نائيل ۽ برهمپترا. وري ڀارت ۾ پوتر سٽن نديس جو خيال ڪر جيئن ته: گنگا، جمنا، گوداوري، سرسوتي، نرمدا، سنڌو ۽ ڪاويري. هيٺيون سلوڪ ياد ڪر.'

جاڻائيءَ ڪان. پهرئين ڏينهن تون شايد هڪ يا ٻه غلطيون مس
ڳولي سگهين. پر روزانو پرئڪٽس سان تون پنهنجي هڪ هڪ
غلطي چڱيءَ طرح سان ڏسي سگهندين. تنهنجو من سجاڳ ۽
بيدار ٿي ويندو، تنهنجي ٿوري سوچ ڪرڻ سان، تنهنجي روزانو
ڪيل هرهڪ ڪم جي پوري چند ڇاڻ ڪري تنهنجي اڳيان
رکندو. هن نموني جي پرئڪٽس تنهنجي يادگيري وڌائيندي
۽ تنهنجون غلطيون گهٽجي ينديون. هڪ ڊائري رک تنهن
۾ روزانو پنهنجون غلطيون لکندو وڃ. ڪو وقت ايندو جو توکان
رڳو سنا ڪم ٿيندا ۽ ڪابه غلطي ڪونه ٿيندي.

(١٦)

شري گيتا جا ١٨ اَڌياءَ بار بار چڱيءَ طرح پڙهي، اُنهيءَ
تي ڌيان ڏيئي ويهي سوچ ۽ گيتا جي الڳ الڳ سکيا کي سمجهي
الڳ الڳ لکي ياد ڪري ڇڏ. جيئن ته وويڪ، ويراڳ، سداچار،
ستوگڻ وڌائڻ جو طريقو، ٽن قسمن جي تپسيا، ٽن قسمن جو
کاڌو، پراڻايام، ڀڳتي يوگ، گيان يوگ، راج يوگ ۽ من کي
وس ۾ آڻڻ جو طريقو. مٿين ڳالهين تي جيڪي به سکيائون
آهن، سي الڳ الڳ ڪري لک ۽ ويچار ته تنهنجي ياداشت
وڌندي.

(١٧)

فوٽ بال يا ڪرڪيٽ مئچ ڏسڻ وڃين ته تمام چڱيءَ
طرح جاچي ڏس. گهر پهچي مئچ تي پنهنجا نوٽ لکندو وڃ
لکڻ کان پوءِ وري جاچي ڏس ۽ چڱي نموني درست ڪري پاڻ
وٽ رک. اگر جي تنهنجي اها مرضي آهي ته دنيا ۾ وڏ
ماڻهو ٿيان ته پني جو ٽڪر يا ڊائري ۽ پنسل پنهنجي کيسي
۾ هميشه رکندو ڪر. ڪابه اهڙي مکيه ڳالهه ڏسين يا ٻ
پوئي ته اُتي جو اُني ڊائريءَ ۾ درج ڪري ڇڏ يا پنهنجي
نموني شارٽ هئنڊ يا مختصر نموني ۾ نوٽ ڪري ڇڏ. زندگي

ولھي، توکي راماين يا گيتا مان ڪي پڙھيل جملا يا سلوڪ پنھنجي ويا ھجن تہ رات جو بستري تي ليٽڻ کان اڳ چت کي حڪم ڏي تہ اھي سلوڪ ۽ جملا تنھنجي ياد ۾ آڻي. توهان جيئن دوست يا مٽ مائٽ سان ڳالھائيندو آھين، چت سان بہ اھڙي نموني ڳالھائي سگھين، تو، چت کي صاف حڪم ڏي تہ ڏس! تنھنجي ھوندي جڏھن مان ڪاليج ۾ پڙھندو ھوس تہ 'Merchant of venice' ۾ فلاڻا جملا پڙھيا ھيم سي ھاڻ ياد نٿا پون، مون کي سڀاڻي صبوح جو اُنھن جي ضرورت آھي ۽ مونکي اھي تمام ضروري گھربل آھن، اُنھن کي پنھنجي ياد ۾ آڻ. ھيءُ ڪم ضروري آھي ۽ جلد ڪر. ھرھڪ حڪم سمجھائي ڏي. پوءِ ڏس تہ ڪيئن نہ صبوح جو اُٿنديئي توکي اُھي ياد ٿا پون. جي توکي اُھي ھئي ڏينھن ياد نہ پون تہ وري ٽئين ڏينھن ساڳيو حڪم چت کي ڏيئي سمھہ تہ ھئي ڏينھن توکي برابر جواب ملندو. گھٽي ڪم يا چنتا جي ڪري ڪڏھين دماغ ڪم نہ ڪري سگھندو آھي جو دماغ اُلجھيو پيو ھوندو آھي. جنھنڪري چت ڪم ۾ رڌل ھوندو آھي ۽ تنھنجي ڪم ٿيڻ ۾ دير پوندي آھي. انھيءَ حالت ۾ توکي شانت ۾ وھڻو آھي ۽ ڪوشش ڪري من ۾ شانتي آڻ. جيئن تنھنجو دماغ ۽ من بلڪل شانتيءَ ۾ ھجن. تنھن کان پوءِ تون پلي من کي حڪم ڏي. شانت من سان ترس. ھڪ ٻہ دفعا چت کي حڪم ڏي ۽ چڱو وقت ترس. ھر ھر تنگ نہ ڪريس تہ تنھنجو ڪم ٿي ويندو. جج کي شاھدين جي آڌار تي غور ڪري پنھنجي ججمينٽ ڏاھڻي ھوندي آھي. پر ڪيس ڪنھن وقت پنھنجو دماغ ڳُوڙو لڳندو آھي ۽ پاڻ کي منجھيل محسوس ڪندو آھي. تنھنڪري ڪنھن بہ پوري فيصلي تي نہ پھچي سگھندو آھي. اھڙي وقت تي جج شاندار ڪم ڪندو آھي. ھرھڪ ڳالھہ چنڊي ڇاڻي سلسليوار ڪري لاھي رکندو آھي.

'گنگا جا، يمنا جئوا. گوداوري، سرسوتي، سنڌو، ڪاويري
جلي اَسمن سنڌم ڪروُ.'

دنيا ۾ آبشار ياد ڪر: نگارا، سوَ سنڌرم.

دنيا ۾ ڍنڍون ياد ڪر: ڳنجم ضلعي ۾ چلڪا، هماليه
۾ مانسروور.

دنيا جي ڪوين ۽ شاعرن کي ياد ڪر: امر ڪاليداس
ملٽن، شيڪسپيئر، بئرن ۽ ڪيٽ.

مضمون نويس: جهانسن ۽ ايمرسن.

فلاسافر: شنڪر آچاريہ، راما نوَجا، ڪانٽ، هيگل ۽ پلئٽو.

سائنسدان: ڦراڊي، نيوٽن، بوس، رامن ۽ اينسٽين، گياني
شنڪر آچاريہ، دتاتريہ، ياگيہ وَلڪ، مدالسا، گارگي، سليا، وامد
۽ جواپارتا.

يوگي: گيان ديو، پرتري هري، ترلنگا سوامي ۽ سدا
برهما.

ڀڳوان ڀڳت: گئورنگہ، مهاپريو، تلسيداس، رامداس، حافظ
ميران.

پنج ڪانڪ: ڪنتي، دروپدي، مدودري، اهليا ۽ انسويا.

ست رشي: آتري، ڀرگو، وشسٽ، گوتم ڪيشپ، پلاس
۽ آنگرسيہ.

ست چرنجيو: اَستوٿاما، وياس، هنومان، وڀيشڻ، بالي
پرسرام.

ٻارهن برهم وديا گرو: برهما، وشنو، شو، وششٺ، شڪتي
پرسارا، وياس، سکديو، گووندا پدا، گئو داپدا، شنڪر آچا
۽ ڪرشن.

هن نموني اختيار ڪرڻ سان تنهنجي ياداشت وڌندي.

(١٩)

توکي اها جاڻ هئڻ گهرجي تہ جت ڪان ڪم ڪ

تندرستي ۽ من

تندرست ۽ ٻلوان ماڻهوءَ جي يادداشت تيز رهندي آهي. ضعيف ۽ مريض ماڻهوءَ جي يادداشت تمام گهٽ هوندي آهي. تندرستي، يادداشت وڌائڻ ۾ بلڪل اهم پارٽ ادا ٿي ڪري. جنهن ڪري روزانو ڪثرت ڪرڻ کپي ۽ کاڌو پڻ طاقتور کائڻ کپي، جيئن سرير تندرست رهي ۽ تنهنجي شڪتي به وڌندي رهي.

ٻڌڻ ۽ سمجهڻ جي شڪتي ڪيئن وڌائجي

ڪنهن به عضوي کان جي برابر نموني ڪم نه ورتو ويو ته اُهو بيڪار ٿي ويندو. جيئن هٿن ۽ پيرن کان ڪم نه ورتو وڃي ته سسي ويندا. پر جي انهن کان ڪمُ ورتو وڃي ۽ ڪثرت ڪئي وڃي ته اُهي سگهارا ۽ مضبوط ٿي ويندا. جيئن يادداشت ۽ ڏسڻ جي شڪتيءَ جو پاڻ ۾ گهرو لاڳاپو آهي، تيئن ٻڌڻ ۽ يادداشت جو به پاڻ ۾ گهرو سنٻنڌ آهي. جنهن ماڻهوءَ جي ڏسڻ جي شڪتي تمام سالم آهي، سمجهه به سالم اٿس، ٻڌڻ جو به تيز آهي ۽ ڪنهن به ڳالهه کي برابر سمجهي ترت فيصلو ڪري سگهي ٿو، اُنهيءَ جي يادداشت شڪتي تمام تيز هوندي. هي جيڪي به ٻاهريان عضوا ڏسين ٿو، سي تمام سوکيم رستي، سوکيم سرير ۾ هڪبئي سان ڳنڍيا پيا آهن، اُنهن کي سوکيم حواس چئبو آهي. يوڳي اُنهن سوکيم ڪنن رستي ٻڌندو آهي ۽ سوکيم اکين رستي ئي ڏسندو آهي. سندس ٻڌڻ ۽ ڏسڻ جي شڪتي تمام تيز هوندي آهي. جنهن ڪري هوُ تمام پري پري جا آواز ٻڌي سگهندو آهي ۽ ڪابه شيءِ ڀلي ڪانئس ڪيترو به دور هجي ته تمام سولائيءَ سان ڏسي سگهندو آهي.

گهڻو ڪري ماڻهو ڏاڍا بيپرواه آهن، ڪين شوق ئي ڪونهي

بڻي ڏينهن صبوح جو بستري تان اُٿڻ سان ئي، سڀ ڳالھ
نھِي نڪي سندس دماغ ۾ اچي ويندي آهي. هوُ رڳو ڪاغذ
تي لکندو ويندو آهي. ڪن ڳالهين ۾ ڪافي خيالات ۽ سوچ
ويچار جي ضرورت هوندي آهي. انهيءَ حالت ۾ توکي چت
کان جواب ملڻ لاءِ ڪجھ ڏينهن صبر ڪرڻو پوندو. توکي ور
وري پنهنجي چت کي رات جو حڪم ڏيڻو پوندو ۽ جواب ل
ترسڻو پوندو. تون چت کي هرويرو روز تنگ نہ ڪج. هڪ ب
دفعو حڪم ڏيئي پوءِ ترس. چت کي هرڪا ڳالھ وچور سان
ٻڌائڻي آهي تڏهين برابر صحي جواب ملندو.

چاهنا ۽ لگن سان ياداشت وڌي ٿي

ڊاڪٽر مريض کي ڏسي دوا لکي ڏيندو آهي ڇو تہ کيس
دوائون ياد هونديون آهن ۽ بيماريون ڇنائڻ ۾ سندس چاهہ هوند
آهي. راجنيتي ڳالهين جي باري ۾ کيس هڪ ڳالھ بہ ي
نہ هوندي آهي. ڇو تہ اُنهن ڳالهين ۾ سندس ڪوبہ چاهہ
هوندو آهي. هڪ وڪيل الله آباد، بمبئيءَ ۽ مدارس جي هـ
ڪورٽن جا فيصلا پلي پانت ياد ڪري سگهندو آهي. پر ڪرڪيٽ
مئچ جي باري ۾ کيس ڪابہ ڳالھ ياد نہ هوندي آهي. ڇاڪا
تہ سندس انهيءَ ڳالھ ۾ چاهہ نہ آهي.

پنهنجي ڪنهن بہ ڪم ۾ توکي دل سان چاهہ لڳائڻ گهرجي
تہ پاڻيهي توکي اُنهيءَ جي ياداشت ٿي ويندي. جنهن بہ ڪ
۾ توکي چاهہ هجي تنهنجي توکي ڄاڻ حاصل ڪرڻ گهرجي
پر ٻين ڳالهين جي بہ ڄاڻ رکڻ ضروري آهي. دنيا جي هرڪنه
ڪاربہ جي ڄاڻ رکڻ بہ تمام ضروري آهي. پڪي ياداشت
زبردست اِڇا شڪتي روزانو چت ايڪاگر ڪرڻ لاءِ اُتم ڪر
سان توکي هرڪنهن ڳالھ ڄاڻڻ جي شڪتي پراپت ٿيندي.

سمجهو ٻاڻ ٻيدا ٿيندو. ڪڏهن ٻه ڪير توسان ڳالهائي ته
ان کي پورو ڌيان سان ٻڌ. جيڪي ڳالهيون توتي پرڀاو آڻين
سي هڪ ڊائريءَ ۾ درج ڪندو وڃ اها ڊائري هرهفتي نظر
مان ڪڍ.

ٻڌڻ جي شڪتي وڌائڻ واسطي اُپاءُ

١. گهڙيال يا واچ هڪ هنڌ رکي اُنهيءَ جو آواز ٻڌ،
ڻي ڏينهن ٿورو وڌيڪ پريان ٿي ٻيهه ۽ ٽڪ ٽڪ جو آواز ڌيان
ڏبڻي ٻڌ. هر روز مفاصلو وڌائيندو وڃ. انهيءَ ريت تون ڪيترو
ه پريان آواز ٻڌي سگهندين. ڪنن ۾ آڱريون وجهي ڪنن
کي پوريءَ ريت بند ڪر، ٿوري وقت کان پوءِ وري ٻڌڻ جي
ڪوشش ڪر.

٢. ٻنهين ڪنن کي ٻنهين آڱوٺن سان بند ڪري، 'انهتا'
واز ٻڌڻ جي ڪوشش ڪر، جيڪو تنهنجي دل جي گهراين
مان نڪري ٿو. توکي ڏهن قسمن جا آواز ٻڌڻ ۾ ايندا: مرليءَ
جو آواز، مردنگ جو آواز، ماکيءَ جي مک جي ڀڻ ڀڻ جو
واز، ناد جو آواز، گهنڊ جو آواز، ويڻا جو آواز، گهنگهرو جو آواز
، ڏکرن جو آواز وغيره وغيره. ڪوشش ڪري هڪ آواز کان
ڻي آواز ڏانهن ڪن ڦيرائي ٻڌڻ جي ڪوشش ڪر ۽ هوشياريءَ
سان هرهڪ آواز ۾ فرق محسوس ڪر. آهستي آهستي پنهنجو
ڪن هڪ آواز تي فڪس ڪر. پهرين اسٿول آواز ٻڌ، پوءِ سوکيم
واز ٻڌڻ جي ڪوشش ڪر.

٣. ٽيون طريقو آهي ته صبوح جو سويل پرڀات جو چئين
بجي کان نوين بجي تائين جڏهين شهر ۾ شورگل بلڪل بند
هوندو آهي، ٻنهنجا ڪن ٿنگا ما ڏانهن ڦيراءِ جيڪا ڏاڍي
نرم ۽ موج ۾ وهي رهي آهي ۽ سندس وهڪ مان جيڪو
'پراڻواڌوڻيءَ' جو آواز نڪري رهيو آهي، اهو آواز توکي 'ٻڙم'

تہ وڏيون ۽ عجيب ڳالهيون سکن. هندستان ۾ اهڙا لکين م
ملندا جيڪي پنهنجي صحيح ڪري بہ ڪونہ ڄاڻن. جيڪڏ
هندستانين جي، اميريڪنس ۽ يورپين سان ڀيٽ ڪجي تہ افس
وڃيو وڃي تہ رشين ۽ درويشن جي هن ڀارت ڀوميءَ ۾ ما
کهڙي نہ غفلت واري حياتي گذاري رهيا آهن. لنڊن ۽ پئ
۾ ننڍڙا ڇوڪرا، جيڪي گهٽين ۾ بوٽ پالش ڪن ٿا، اُن
کي بہ راڄنيتي ڳالهين جي ٻوجهہ آهي. هو روزانو اخبار پڙهه
آهن ۽ ڪنهن بہ ڳالهہ تي تمام شاندار نموني بحث مبا
ڪري سگهندا آهن. پر هندستان ۾ اڄا اهڙا گهٽيئي ما
اونداهيءَ غفلت جي ننڊ ۾ سمهيا پيا آهن. انهيءَ جو ڪ
سبب آهي بي پرواهي ۽ الغرضائي.

حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ واسطي، ڪامياب ڊاڪٽر، ڪامي
وڪيل ۽ برک واپاري ٿيڻ واسطي، ٻڌڻ ۽ ڏسڻ جي شڪ
تمام تيز هئڻ گهرجي. هڪ انڌو، ٻوڙو ۽ گونگو انسان
پيچ مثل ماڻهوءَ سمان آهي. دنيا جي هرڪا دولت ۽ ڄاڻ صر
اُنهن ماڻهن کي ملي ٿي، جيڪي ڏسڻ جا تيز، ٻڌڻ جا
۽ ڳالهائڻ جا تيز آهن. هي اِندريون اسان کي مليون ئي انه
لاءِ آهن تہ هرهڪ ڳالهہ جي ڄاڻ حاصل ڪري سگهون.
دنيا جي سچي ڄاڻ ڪنن ۽ اکين رستي حاصل ٿئي ٿي
مک رستي ٻين کي سيکاري ۽ ٻڌائي سگهجي ٿي. جڏهہ
ڪلاس بہ هلي رهيو هجين تہ تمام خبرداريءَ سان پنهن
ڪن ۽ اکيون کولي هل. تو جيڪا بہ ڳالهہ ٻڌي، ڏٺي يا پڙه
آهي سا بلڪل ياد رک، ڪوشش ڪري هرڪنهن ڳالهہ تي ٻ
ڌيان ڏي، ڌيان جي ڪري ننهنڪي هرهڪ شڪتي وڌند
جيڪي بہ ڏسين اُنهي کي پورو ڌيان ڏيئي سمجهڻ جي ڪوش
ڪر. سمجهڻ مان لڳن ۽ چاهنا اُنين ٿيندي. انهيءَ ڪر
ڌيان ڏيڻ ۽ هرڪا ڳالهہ چڱيءَ طرح سمجهڻ جو جذ بو

جي سرڪڻ جي آواز مان تون ياڻپي وچين نہ هو ڪهڙي هنڌ آهي. ڪتا، گهوڙا، هاٿي تمام سمجهو جانور آهن. اُنهن کي اُنهڪرڻ بہ ٿيندو آهي. اُهي ڪلندا ۽ مشڪندا بہ آهن ۽ خوشيءَ جي موقعي تي خوشي بہ ظاهر ڪري سگهندا آهن. اُنهن جي آواز جي طريقي مان خبر پئجي سگهندي آهي تہ سندن آواز خوشيءَ جو آهي يا غم جو آهي. توکي انهن آوازن جي ڄاڻ هئڻ گهرجي. متئين نموني ڏيکاريل طريقن تي ڌيان ڏيڻ سان توکي عجيب نموني جي ٻڌڻ جي شڪتي حاصل ٿيندي. ڏسڻ ۽ ٻڌڻ جي شڪتي مضبوط هجڻ ڪري تون ڪنهن بہ ڌنڌي يا واپار ۾ ڪامياب رهندين، جهجهو ناڻو ۽ مشهوري حاصل ڪري سگهندين.

اکين جي روشني وڌائڻ جا طريقا

ڪڏهين ڪنهن ماڻهوءَ سان گڏجين تہ سندس شڪل ۾ متان ڪان وٺي هيٺ تائين چڱيءَ طرح نهاري ڏس ۽ خيال ۾ آڻي چڏ تہ سندس بيهڪ، ڊول، اکيون، ڀرون، ڏند، ٻانهون ٽنگون وغيره ڪيئن آهن. ڪيس ڪهڙا ڪپڙا پيل آهن، ڪيس مچون آهن يا نہ، ڪيس ٽوپي ڪهڙي پيل هئي، سندس چال چلگت، آواز، نهارڻ جو نمونو، هلڻ جي چال، سندس سڀاءُ وٽندڙ آهي يا مغرور آهي، هوشيار آهي يا موڳو آهي ۽ سندس شڪل جو رنگ ڪهڙو آهي. هڪ نهار سان توکي هي سڀ ياڻپي وٺڻ کپي. ڪيترا اهڙا بہ ماڻهو آهن، جو جن دوستن سان، سالن کان وٺي گڏ رهيا پيا آهن، گهميا گهتيا آهن تن جي شڪل جو بہ پورو ورڻن ڪري نہ سگهندا. پٽ پنهنجي پيءُ جي شڪل يا سندس منهن تي ڪهڙا نشان آهن سو بہ ٻڌائي نہ سگهندو. جيتوڻيڪ سالن کان ساڻس گڏ رهيو پيو آهي. انهيءَ جو اهوئي سبب آهي تہ پٽ جي ياداشت شڪتي نيڪ نہ آهي. ڪوبہ

يا 'لنبو اوم' ٻڌڻ ۾ ايندو.

٣. پنهنجا ڪن هميشهه تيز رک ۽ هرهڪ آواز کي سڃاڻ
جي پڇاڻ رک جيئن تہ: پکين، جانورن، ٻارن، فئڪٽرين، هوائي
جهاز، سائيڪل، رڙين ۽ ڪيڪن جا آواز، دانهن ۽ سڏڪن جا
آواز، ڪونگهرن جو آواز، روئڻ، کلڻ، مسخري، ٺٺولي ۽ ويچارا
ڏيڻ جو آواز. مطلب تہ توکي سڀني آوازن سڃاڻڻ جي پوري
ڄاڻ هئڻ گهرجي. تون هڪ سانتيڪي روم ۾ ويهي اکيون
بند ڪري هنن سڀني آوازن تي ڌيان ڏيئي هرهڪ جو فرق
سڃاڻ. ڪو ماڻهو تنهنجي روم کان پريان اَچا ڳالهائي مس
تہ تون اُنهيءَ جو آواز پنهنجي روم ۾ سڃاڻي سگهين. ڪن
ماڻهن جو آواز لڳ ڀڳ ساڳيو ٿيندو آهي. توکي اها ڄاڻ هئڻ
کپي تہ مسٽر بوس جو آواز لڳ ڀڳ تنهنجي ڪاڪي مسٽر گنگا
پرساد جهڙو آهي. توکي سنگيت جي ڄاڻ هئڻ کپي. ڪير بہ
ڳائي تہ سندس سر مان توکي خبر هئڻ کپي تہ ڪهڙو سر
آهي، ڪلياڻي، توڏي، ڀيروي، ڪنادا، ڪمبوجي، ديپڪ، درٻاري،
مالڪوش وغيره وغيره. ٻئي ماڻهوءَ جي دل تي ڪن رکي سندس
دل جي دڪ دڪ جي آواز کي ٻڌڻ جي ڪوشش ڪر. جهرڪين
۽ ٻين پکين جي آوازن جي نمونن کي سڃاڻڻ جي ڪوشش
ڪر. ڪنهن وقت هو ڳائيندا آهن. ڪنهن وقت ڪوبہ خطرو
محسوس ڪندا آهن تہ زور زور سان سڏ ڪري پنهنجي واقفڪارن
۽ دوستن کي اُن خطري کان آگاهه ڪندا آهن. جانورن ۽ پکين
کي ڳالهائڻ ۽ ٻڌڻ جي پنهنجي ٻولي آهي. توکي
اهي ٻوليون سمجهي سگهندا آهن. ڌارڻا، ڌيان ۽ سماڌيءَ ۾
هڪ خاص نموني جو طريقو آهي جنهن جي ڄاڻڻ سان ڪوبہ
جانورن ۽ پکين جي ٻولي سمجهي سگهندو. ڪن مردن جو آواز
زالن جهڙو ٿيندو آهي تہ ڪن زالن جو آواز مردن جهڙو ٿيندو
آهي. توکي انهيءَ جي ڄاڻ هئڻ گهرجي. پريان ڪنهن ناگہ

ٻڌڻ جي شڪتي وڌي ويندي آهي. اهو قدرتي قانون آهي. ڪيترا ٻوڙا ۽ گونگا ماڻهو آهن جي دنيا ۾ تمام هوشيار ليکيا ويا آهن. جڏهن ڪنهن به عضوي جي ڪم ڪرڻ جي شڪتي گهٽجي ويندي آهي ته سرير جي ٻئي عضوي جي شڪتي وڌي ويندي آهي. قدرت رحيم آهي. ڪيترا ماڻهو آهن جي هڪ وقت ۾ ڳالهين کان وڌيڪ ياد نه ڪري سگهندا آهن. هڪ سولجر ڪي ڪيترو به سيکارڻ کان پوءِ بارود جي باري ۾ خبر نه پئجي سگهي ته کهڙي نموني ڪم آڻجي. چاڪاڻ ته سندس ياداشت شڪتي برابر ڪم نٿي ڪري سگهي.

ڪنهن به جج جي ٻڌڻ جي شڪتي ڪمزور آهي ته هو ڪڏهن به مشهور ۽ نامبارو جج نه ٿي سگهندو. چاڪاڻ ته ڪي به شاهديون ۽ ثبوت ٽڪڙو نه لکي سگهندو. فوج جي ڪمانڊر جي ڏسڻ جي شڪتي جي تيز نه آهي ته هو پنهنجي پيادي سوار فوج جي پوري رهنمائي نه ڪري سگهندو ۽ پنهنجي دشمن جي چرپر جي پوري خبر چار ڪيتري به مفاصلي تان ڏهس رکي سگهندو، جڏهن سندس ڏسڻ جي شڪتي تيز هوندي. هرڪنهن کي ٻڌڻ ۽ سوچڻ جي شڪتي وڌائڻ گهرجي ته انهيءَ ڪري ياداشت شڪتي وڌي ويندي ڪن ۾ ٻڌڻ جي شڪتي ٿيندي آهي ته ڪن ۾ ڏسڻ جي شڪتي وڌيڪ ٿيندي آهي. ڪتي جو نڪ تمام تيز ٿيندو آهي. هو ڪاڏي ڪائڻ کان اڳ چڱيءَ طرح سونگهي پوءِ کائيندو آهي. قدرت هرهڪ ساهه واري کي ڪانه ڪا شڪتي ڏني آهي. نانگ يا ٻلان جي ٻڌڻ جي شڪتي تمام تيز ٿيندي آهي. ڪين ڪن ڪونهن پر اکين سان ٻڌي سگهندا آهن. چيتي جي سنگهڻ جي شڪتي تمام تيز ٿيندي آهي. هو ڪيتري نه مفاصلي تان رت جي بانس سونگهي سگهندو آهي. ٻانڊ وجائڻ وارن جي ٻڌڻ جي شڪتي تيز ٿيندي آهي.

سائينسدان تيسين ڪامياب نٿو ٿئي، جيسين ڪيس ڪنهن
شيءِ تي ڇتائي ڏسڻ يا غور ڪرڻ جي عادت نہ آهي ۽ قدرت
عجيب نظارا ڏسي، اُنهن تي ڪوجنا ڪري پنهنجو انومان
نتيجو ڪڍڻ جو چاهہ نہ آهي.

ڪنهن دوست جي روم ۾ وڃي تہ ڇتائي ڏس تہ سند
روم ۾ ڇا پيل آهي. وري اکيون بند ڪري غور ڪر تہ کهڙ
شيءِ کهڙي هنڌ رکيل آهي. پوءِ روم کان ٻاهر نڪري ور
سوچ تہ روم ۾ ڇا پيل آهي ۽ کهڙي شيءِ کهڙي هنڌ رک
آهي. پوءِ روم ۾ واپس گهري خاطري ڪر تہ تو جيڪو سوچ
هو سو ٺيڪ آهي يا نہ. ڪجهہ مهنا تائين هن ترڪيب ڪ
آزماءِ تہ تنهنجي ڏسڻ جي شڪتي وڌي ويندي.

لئبرريءَ ۾ وڃين تہ ڇتائي ڏس تہ کهڙي طاق تي
کهڙا ڪتاب پيل آهن. اُهي خيال ۾ آڻ ۽ ڊائريءَ تي لکي
ياد ڪر. ڪجهہ وقت انهيءَ ريت ڪرڻ سان توکي اهڙو آزمود
ٿي ويندو جو صرف نظر ڦيرائڻ سان توکي معلوم ٿي ويند
تہ ڪبٽ جي کهڙي طاق تي کهڙا ڪتاب پيل آهن. پهرين
پل ٿيندي پر انهيءَ جو خيال اصل نہ ڪجانءِ. ٿوري وقت
اندر توکي ايترو تہ آزمودو ٿيندو جو توکان اصل پل ڪونہ ٿيندي.
اگر تنهنجو ڪو دوست، ڪنهن وڏي ميڙ ۾، پنبرو بڻو هوندو
تہ سندس منهن ڏسڻ کان سواءِ، سندس چرپر، بدن جي عضون
هلائڻ مان يا صرف سندس هٿ مٿي کڻڻ سان ڪيس سڃاڻي
ويندين.

سرينگر ۾ هڪ سورداس رهندو هو جو ڪنهن بہ ڪپڙي
کي هٿ لائي اُن جو رنگ ٻڌائي سگهندو هو. سندس ڇهڻ جي
شڪتي کهڙي نہ عجيب ڇئي. اهو ڪوشش ڪري پاڻ کي
ڪنهن بہ ٻالهہ تي ڇپڻ طرح ڌيان ڏيڻ ڏسڻ جو نتيجو
آهي. رات جو نون برابر نہ ڏسي سگهندو آهين تهنڪري تنهنجي

پرسڪرپشن ڏيندو هو. هيءُ به هڪ اشت واڌنيءَ جو ڪم آهي. اڳي ته اهڙا به ماڻهو هوندا هئا جو ستواڌنا به ڪري سگهندا هئا. ڪين سؤ سوالن جا جواب هڪ وقت ڏيڻ لاءِ چيو ويندو هو. ڪي ڪانٽس زباني سوال پڇندا هئا ته ڪي ذهيني سوال پڇندا هئا ته ڪي وري هنڪان ڪنهن هنر يا فن بابت پڇندا هئا. مطلب ته هرڪو الڳ الڳ سوال ڪندو هو. ڪيس ٿورو وقت به سوچڻ لاءِ نه ڏيندا هئا. ڪجهه گهنڊ ٻڌي اُنهن تي الڳ الڳ نشان ڪيا هئا. پوءِ ستواڌنيءَ جي سامهون هڪ هڪ گهنڊ وڄائي ۽ انهيءَ جو نشان ٻڌائيو هو. پوءِ پلي ته ستواڌني ڪم ۾ رڌل هجي، ڪوبه گهنڊ وڄائي ڪانٽس پڇيو ته هو ٻڌائي سگهندو هو ته ڪهڙي نشان وارو گهنڊ وڄايو ويو آهي. ڪي اهڙيون شيون جن جي شڪل ۽ رنگ هڪ ٻئي سان لڳ ڀڳ ملنديون هجن، جي معمولي ماڻهو هوند سڃاڻي به نه سگهي پر ستواڌني هڪ دفعو ڏسڻ سان ڪيترو به پريان بيهاري پڇڻ تي انهيءَ جو نمبر ٻڌائي سگهندو هو. اهڙيءَ ريت ڪنهن شيءِ کي صرف ڇهي اُنهيءَ جو هڪ دفعو ڏنل نمبر يا نشان ٻڌائي سگهندو هو. هي مثال توکي صرف هندستان ۾ ملي سگهندا.

تون پڻ هن ڪم ۾ ماهر ٿي سگهين ٿو. جي ياداشت ۽ ايڪاگر چت سان ڌيان ڪرين. تون ڪي ٻه ٻه ڪم هڪ وقت ڪري سگهين ٿو ۽ آهستي آهستي وڌائي سگهين ٿو. آخر تون به ماهر ٿي ويندين. اشت واڌنا ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. انهيءَ ڪري تنهنجي ياداشت وڌندي. جنهن ڪري تنهنجي ڪم ڪرڻ ۽ ڪمائڻ جي شڪتي وڌندي. تنهن سان گڏ تنهنجي قابليت پڻ وڌي ويندي. ڀڳوان جي ڀڳتي ۽ سماڌيءَ ۾ وڃڻ لاءِ پڻ توکي مدد ملندي.

اَشٽ واڌنا

اَشٽ واڌنا معنيٰ هڪ وقت اَٺ ڪم ڪرڻا. ڏس واڌ
معنيٰ هڪ وقت ڏهه ڪم ڪرڻا. ستا واڌنا معنيٰ هڪ وق
سؤ ڪم ڪرڻا. اَواڌنا معنيٰ پورڻ ڌياني يا ايڪاگر چت وارو.

هن منزل تي پهچڻ لاءِ ياداشت شڪتي تيز هجي، چ
ايڪاگر هجي، ڌيان ڪرڻ سان من هڪ هنڌ ٽڪي وڃي. ه
سڀ يادگيريءَ جا عجيب ڪارناما آهن.

جيڪو اَٺ ڪم هڪ وقت ڪري تنهن کي ’اَشٽ واڌني
چئبو آهي. تون پڻ هڪ وقت اَٺ ڪم ڪري سگهين ٿو. انهي
لاءِ توکي من کي هڪ چتو ڪرڻو آهي ۽ ياداشت شڪتي وڌائڻ
آهي. پهرين هڪ وقت ٻه ڪم ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. پ
آهستي آهستي وڌائيندو وڃ. ڪيترا ماڻهو اَٺ ڪم هڪ وق
ڪري سگهندا آهن. تون هڪ وقت شطرنج، پتي راند، ڪنه
ٻه حساب جو جواب، ڪنهن ٻه سوال جو جواب، ڪنهن ٻه سا
جي مهني جي تاريخ ٻڌائڻ سان تون اُن جو ڏينهن ٻڌائ
سگهين ٿو. هارمونيم وڄائڻ. ٻه ڇوڪرا تنهنجي پٺن تي الڳ
الڳ جڳهه تي ڌڪ هڻن ته تون ٻڌائي سگهين ٿو ته ڪيتر
ڌڪ هنيا ويا. تنهنجي حساب جو جواب بلڪل درست ۽ صحي
ٿيندو. توکان ڪڏهن ٻه ڀل نه ٿيندي. هي سڀ ڪم هڪئ
وقت ڪري سگهندين. تون جي اَشٽ واڌنيءَ جو ڪم ڏسي
ته حيرت ۾ پئجي وڃين. ويهه يا ٽيهه ڇوڪرا قطار ۾ ويهاري
اَشٽ واڌنيءَ جي سامهون هرهڪ ڇوڪري جو نالو ٻڌائي هرهڪ
کي الڳ الڳ نمبر ڏنو ويندو. پوءِ اشٽ واڌني پلي ڪنهن ڪ
۾ رڌل رهي ۽ ڪوبه ڇوڪرو اَچي سندس اڳيان ويهي ته اشٽ
واڌني اُنهيءَ ڇوڪري جو نالو ۽ نمبر ٻڌائي سگهندو. هيءَ ڪهڙي
نه اَچرج جهڙي ڳالهه آهي. مدراس ۾ هڪ ڊاڪٽر هو جيڪ
هڪ ئي وقت اٺن ڪمپائونڊرن کي الڳ الڳ اٺن قسم ج

اکيون بند ڪري پنهنجي من پسند نظارن جو سوچ نہ ننهنڪو من هڪ عجيب راحت سان پرجي ويندو. هماليہ جي شان جو سوچ، پوتر گنگا نديءَ جو سوچ، ڪشمير جي ڪنهن من وڻندڙ نظاري جو سوچ. آگري ۾ تاجمحل، ڪلڪتي ۾ وڪٽوريا يادگار جو سوچ. سوريہ ديوتا جي لهڻ وقت جيڪو راحت ڏيندڙ نظارو نظر ايندو آهي اُنهيءَ جو سوچ. هرهنڌ ڦهليل مها ساگر ۽ ايشوري آسماني رنگہ جي آسمان جو سوچ.

بدني ڪثرت

جيئن من، اِڇا شڪتي ۽ ياداشت شڪتيءَ جو واڌارو ضروري آهي، تيئن هن سرير کي بہ ضرور سگهارو رکڻو آهي. جيڪڏهن سرير، مضبوط، تندرست ۽ قوّت نہ آهي تہ تون ڪجهہ بہ نہ ڪري سگهندين. سڀ ڪجهہ تندرست سرير تي مدار رکي ٿو. من تڏهين مضبوط هوندو جڏهين سرير مضبوط هوندو. هيءُ سرير ڀڳوان جو مندر آهي تنهنڪري اُن کي هر روز بلڪل صاف رکڻ گهرجي. هر روز اِشنان ڪري سرير کي چڱيءَ طرح ٽوال سان مهٽجي، جيئن سرير جا جيڪي سوراخ پگهر ۽ گندگيءَ جي ڪري بند ٿي ويا هجن سي کلي پون.

گهڻنئي قسمن جون بدني ڪثرتون آهن، جيڪي تون پنهنجي پسنديءَ موجب، سرير جي شڪتيءَ آهر ڳولي، ڪري سگهين ٿو. جنهن جي تندرستي پوري پني هجي، سرير ڪمزور هجي تہ اُهو روزانو صبوح ۽ شام جو چڱو وڏو پنڌ ڪري. سدائين اڪيلو پنڌ ڪجي. فقط تڏهين تون هرهنڌ اُن سرو شڪتيوان پرميشور کي حاضر ناظر سمجهندين. ۽ قدرت جي تال ميل سان پاڻ کي مليل سمجهندين. صبوح جو سوير وارو پنڌ دل کي وڻندڙ ٿيندو آهي. صبوح جو لڳندڙ ٿڌي ٿڌي هير بدن کي قوت ۽ شڪتي بخشيندي آهي. باغ ۾ گلن جي خوشبوءِ

دماغي آرام

جيئن ڪنهن به ڪثرت ۽ يوگ آسڻن کان پوءِ تو
پنهنجي بدن ۽ مشڪن کي آرام ڏيندو آهين تيئن ياداشت
اِچا شڪتي، چت ايڪاگرتا ۽ سماڌيءَ جي ڪثرتن کان پ
توکي پنهنجي من کي به آرام ڏيڻ گهرجي. بدن ۽ مشڪ
کي آرام ڏيڻ سان من کي به آرام ملي ٿو. ساڳيءَ طر
من کي آرام ملڻ سان بدن کي به راحت ملي ٿي. بد
۽ من هڪ ٻئي سان ڳنڍيا پيا آهن. هيءُ سرير هڪ سانچ
آهي جو من پنهنجي سک ماڻڻ لاءِ ٺاهيو آهي.

ڊپ، ڪاوڙ ۽ چنتا کي پاڻ مان ٽڙي ڪڍ. هروقت
همت، خوشيءَ، فرحت، آنند ۽ من جي شانتيءَ جو سوچ
پنڌرهن منٽ بلڪل آرام ۽ شانتيءَ ۾ ويهه. آرام ڪرسي
تي آرام سان ويهه. اکيون بند ڪر. من ٻاهرين دُنيوي ڳالهين
تان هٽائي ڇڏ. من کي بلڪل خالي ڪري ڇڏ، اَجايو سچا
سوچڻ بند ڪر. تون پنهنجيءَ سچيءَ آتما جو سوچ. تو
اِهو خيال ڪر ته تون امر، اَبناسي آتما آهين، تون ناسوند
سرير نه آهين. تون ته ست چت آنند آتما آهين. تون هي
هر هر سوچ، پنهنجي من ۾ هي خيال هر هر پيو ڦيراءِ
تون سوچ ته تون شانتيءَ ۽ مها آنند جو هڪ ساگر آهين
هاڻ پنهنجون اکيون کول. هاڻ تون محسوس ڪندين ت
تنهنجو دماغ راحت ۾ آهي ۽ من شانتيءَ ۽ شڪتيءَ سا
ٽمٽار ٿي ويو آهي. تنهنجو من، شانت، راحت ۽ آرام ۾
اَچي ويندو. وبچار ڪر ۽ سوچ. هيءَ ابشوري خوشي ۽ آنن
محسوس ڪر. هي تون ڪهڙي به وقت ڪهڙيءَ به جڳه
تي ڪري سگهين ٿو. تنهنجو من پوءِ ڪڏهين به بي آرام
نه ٿيندو.

ڪرائجي، اُني سندن سڄو بدن تمام مضبوط ۽ سگهارو ٿيندو.

هندستاني ڪثرتون به سنيون آهن جهڙوڪ:- ڏنڊ پرڻ، اُٺ ويهه ڪرڻ. هي تمام سنيون ڪثرتون آهن. هنن ڪثرتن سان سڄو بدن مضبوط ۽ وڻندڙ ٿئي ٿو ۽ اُنهن جو اثر به ڏاڍو سٺو ٿئي ٿو. هي ڪثرتون ڪٿي به ڪري سگهجن ٿيون. تنهنجو ڪوبه خرچ نٿو ٿئي. هنن ڪثرتن مان ٻانهن ۽ ڇاتيءَ کي تمام گهڻي طاقت ۽ شڪتي ملي ٿي.

سوريه نمسڪار به هڪ شڪتي شالي ڪثرت آهي جنهن مان گهڻو فائدو رسي ٿو. هيءَ ڪثرت سيني لاءِ فائدي واري آهي. ٻلي ڪير ڪيڏيءَ به عمر جو هجي، زال هجي ڇاهي مرد هجي. هيءَ يوگ آسڻ، پراڻايامن ۽ سوريه ڀڳوان اڳيان سجدو ڪرڻ جي گڏيل ڪثرت آهي. جن کي اکين جي بيماري آهي ته سوريه نمسڪار ڪرڻ سان لهي ويندي. هن ڪثرت سان جبري، پيٽ، اندريون خانگي بيماريون ۽ ٻڪين جون بيماريون بلڪل ڇڙي وينديون. سوريه ڀڳوان جا پوڄاري روز وڏن پيا. هن ڪثرت جو نمونو هر روز وڏي رهيو آهي.

ائوڌ (ستارا) جي راجا هن ڪثرت تي انگريزيءَ ۽ هنديءَ ۾ ڪتاب لکيا آهن.

بدني ڪثرت واسطي يوگ آسڻ بلڪل صحي طريقو آهي، جيڪو اڳئين زماني جي رشين ڳولي ڪڍيو هو. ان نموني جو سٺي ۾ سٺو ٻيو ڪوبه طريقو ڪونهي. اها صرف بدني ڪثرت نه آهي پر ان سان گڏ روحاني ۽ ايشوري ڪثرت به آهي. آسڻن جي ڪري ڪنڊلني شڪتي جاڳي اُٿي ٿي. آسڻ ٻين ڪثرتن کان وڌيڪ فائديمند آهن. هي رڳو ٻاهرين عضون کي طاقت نٿا ڏين پر بدن اندر ڳلغڙن کي به سگهارو بڻائين ٿا. بدن جي شڪتيءَ جو سڄو مدار اُنهن ڳلغڙن تي آهي. هن جهڙو فائدو ٻيءَ ڪنهن به ڪثرت مان نه ملندو. هن جو وڏو فائدو

طاقت ڏيندڙ آهي. سج اُڀرڻ کان اڳ پنڌ پورو ڪر. آهستي پنڌ مان ڪوبہ فائدو نہ ٿيندو. پنڌ تکڙو ڪجي جيئن پگهر اَچي. پنڌ تڏهين فائديمند آهي. پنڌ هر روز ٽي يا چار ميل ڪرڻ گهرجي. تون پنڌ ڪندي پراڻايام پڻ ڪري سگهين ٿو. ڇهہ قدم کڻ، ساهہ بہ اندر کڻندو وڃ، ٻين ڇهن قدمن کڻڻ تائين ساهہ روڪي رک، وري ٻيا ڇهہ قدم کڻندي ساهہ ڪڍندو وڃ.

ڊوڙ پائڻ:- هيءَ تمام سٺي ۾ سٺِي ڪثرت آهي. ڊوڙ پائڻ جي ڪري ڦڦڙن کي طاقت ملي ٿِي، رت صفا ٿئي ٿو. ڊوڙ هميشه کليءَ هوا ۾ پائڻ کپي. مون کي هيءَ ڪثرت ڏاڍي وڻندي آهي، مان اَڃا بہ کليءَ هوا ۾ ڊوڙ پائيندو آهيان.

مدراس ۾ رهندڙ ڊاڪٽر رنگاچاري روز کليءَ هوا ۾ ڊوڙ پائيندو هو. سمنڊ جي ڪناري تي ڊوڙ پائڻ تمام فائديمند آهي. توکي ٻيڻي آڪسيجن ملندي. ڊوڙ پائيندي، اوم جو اُچارڻ ڪندو وڃ. بدني ڪثرت سان گڏ روحاني سک بہ ملندءِ. پگهر نڪري تہ هٿن سان اُگهندو وڃ، ڪڏهين بہ ٽوال سان نہ اُگهج.

ترڻ پڻ هڪ سٺي ڪثرت آهي. ان مان پنيءَ جي مشڪن کي طاقت ملي ٿي. ترندو بہ وڃ تہ پراڻايام بہ ڪندو وڃ.

ٽينس راند پڻ هڪ سٺي ڪثرت آهي. هن راند سان ماڻهو ٿڪجي نٿو. هن راند مان فرحت حاصل ٿئَي ٿِي ۽ راند ڪندي چڻ آنند پيو ايندو آهي. هن راند مان مڙن ۽ آنڊرين کي قوت ملندي آهي. ٻَڌ منٽن کي زناني راند چيو ويندو آهي. پر هن راند مان بہ چڱي ڪثرت ٿئَي ٿي جو هڪ ڪنڊ کان ٻيءَ ڪنڊ تائين ڊوڙ پائڻي ٿي پوي.

جن جو بدن رشت پشت آهي ۽ هو چاهين ٿا تہ سندن ٻانهون ۽ ڇاتي مضبوط ٿين تہ هو ڪثرت شالا يا آکاڙي ۾ ٻرتي ٿين، جو اُنهن کي خبر آهي نہ ڪهڙي نموني ڪثرت

ڪوشش ڪري برهمچريه ورت جو پالن ڪر. جي سخت نموني برهمچريه جو پالن ڪندين ته تمام جلد عجيب واڌارو محسوس ڪندين. عورت ۾ رکيو ڇا آهي؟ ساڳي جهوني ٻالهه هر هر ڪرڻ ۾ رکيو ڇا آهي؟ تون اهو محسوس نٿو ڪرين ته اهو سڀ اوديا ۽ اڄائي موهه جي ڪري آهي؟ بدن کي مضبوط ۽ تندرست رکي پوءِ روحاني ساڌنا ڪري ڏس ته عجيب قسم جو آنند ۽ سچو سک ماڻيندين. مان توکي ليلائي عرض ٿو ڪريان ته هاڻ ته سياڻو ٿيءُ ۽ انجام ڪر ته اڄ کان وٺي متي ڏيکاريل راهه تي هلندين.

يوگ آسڻ صبوح جو ڪندو ڪر ۽ ڪثرت شام جو ڪندو ڪر. پر جي ڪثرت به صبوح جو ڪرڻ چاهين ته يوگ آسڻ کان پوءِ پندرهن منٽ ترسي ڪثرت ڪندو ڪر. آسڻ ڪرڻ کان پوءِ پراڻايام ڪندو ڪر. ڪثرت ۽ آسڻ کليءَ هوا ۾ ڪرڻ کپن. تمام سخت ڪثرت جيڪا من کي نه وڻي سا نه ڪرڻ کپي. آسڻ ۽ ڪثرت اُها ڪر، جن جي ڪرڻ سان توکي آنند محسوس ٿئي. آسڻ ۽ ڪثرت اُهي ڪر جو اُنهن جي ڪرڻ کان پوءِ تون ٿاڪي ٿڪل ۽ بيزار محسوس نه ڪرين. جي ٿڪ ۽ بيزاري محسوس ٿئي ته سمجهه ته تون پنهنجي وت کان ٻاهر ڪثرت ڪري رهيو آهين.

رات جو ڇڻا پاڻيءَ ۾ پسائي رک ۽ آسڻ کان پوءِ اُهي کائيندو ڪر. هڪ هفتو ڇڻا کاءُ، ٻيو هفتو ڪَس ڪَس رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي رک ۽ اُها کاءُ. ٽئين هفتي بادام پسائي کاءُ، ان ريت هرهفتي ڦيرائي ڦيرائي کائيندو ڪر. ڪثرت ڪرڻ کان پوءِ هي شيون کائڻ ڪري بدن سگهارو ۽ تڪڙو رهي ٿو.

هن ناسونت ديهه لاءِ موهه نه رک. هن ديهه کي پنهنجو نوڪر يا ڪم ڪرڻ واسطي هڪ اوزار سمجهه. هيءَ ديهه پنجن تتن مان ٺهيل آهي جا سڙي ڳري ناس ٿي ويندي. تون نه

اهو آهي جو ڪيترين نہ چنڊ بيمارين چٽي وڃن ٿيون. ڪجھہ آسڻ جيئن تہ سيرش آسڻ، سڌ آسڻ ۽ سروانگہ آسڻ برهمچريہ کي قائم رکڻ واسطي تمام سنا آهن. پڇنگہ آسڻ، ڌنر آسڻ ۽ سلڀ آسڻ قبضيءَ کي دور ڪن ٿا. نئولي ڪريا بدن جي هيٺئين ڀاڱي جون بيمارين دور ٿي ڪري ۽ هاضمي جي شڪتي وڌائي ٿي. بئي ڪنهن بہ قسم جي ڪثرت آسڻن اڳيان نہ بيهي سگهندي. اها پڳوان جي طرفان موڪليل ڪثرت آهي. پشچموتن آسڻ، مدرا چڪر آسڻ، ارڌ سپتي آسڻ ۽ متسئين درا آسڻ، پٺيءَ جي ڪنڌي کي مضبوط ۽ لچڪيدار رکن ٿا. جي تون پٺيءَ جي ڪنڌي کي لچڪيدار نہ رکي سگهئين تہ تنهنجي هڏن جي بناوت بگڙجي پوندي جنهنڪري توکي ڪافي نقصان رسندو. تون جوان هوندي بہ ٻڍو لڳندين. جيڪو ماڻهو هي ڪثرتون ڪري ٿو سو هروقت نوڙيئري وانگر ڦرت لڳندو ۽ ڪڏهين بہ ٻڍو ڏسڻ ۾ ڪونہ ايندو.

ڪثرت انسان واسطي تمام ضروري آهي، پوءِ ڀلي ڪهڙي بہ نموني جي هجي. ڪثرت اهڙي هجي جو انهيءَ مان ٽنگن، ٻانهن، سٿرن، ڇاتيءَ ڳچيءَ، پيٽ تي اثر پوي ۽ پٺيءَ جو ڪنڌو وري ۽ ڦري مطلب تہ سڄي بدن تي اثر ڪري.

ڪثرت هر روز پوري وقت تي نيم انوسار ڪجي. جيڪي سخت ڪثرت ڪن ٿا، تنکي ڪاڌو اهڙو کائڻ گهرجي جو بدن کي شڪتي ڏئي نہ تہ مشڪن تي خراب اثر پوندو ۽ هو خاص واڌارو ڪونہ ڪري سگهندا. کين ڪافي انداز ۾ گيهہ، مکڻ، کير ۽ سڪو فروٽ وغيره ورتائڻ کپي. جيڪي سيرش آسڻ ڪن ٿا تنکي ڪثرت پوري ڪرڻ کان پوءِ ڏہ منٽ ترسي هلڪي نيرن ڪرڻ کپي. هر مهني پنهنجو وزن ڪندو ڪر ۽ اُنهي جو رڪارڊ رکندو ڪر. ڪثرت صبوح جو ۽ شام جو ڪجي. سنان ڪرڻو هجي تہ ڪثرت کان پوءِ اڌ ڪلاڪ ترسي ڪندو ڪر.

پاڃو باب

راڄ يوڳ

يوڳ اکر سنسڪرت جي يڄ اکر مان نڪتو آهي. انهيءَ جي معنيٰ آهي 'ميلاپ'. انهيءَ جو مطلب آهي، يوڳ رستي آتما جو پرماتما سان ميلاپ ٿئي. انسان جي حياتيءَ ۾ هر ڪوشش جو مقصد صرف اهو آهي ته پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃي. اسان جي هر ڪاريه ۽ هر قدم جو اهو ئي مقصد آهي. انهيءَ کي 'سمم بونم' چئبو آهي. يوڳ، ڪنهن به قسم جو دک، پيڙا، ڪشٽ ۽ بُري درگتي ناس ٿو ڪري. يوڳ هن سنساري جنم ۽ مرڻ جي چڪر کان آزاد ٿو ڪرائي. تون يوگي ٿيءُ ۽ امرت پِي امر ٿيءُ. گيتا جي ڇهين اڌياءَ جي ڇهين سلوڪ ۾ شري ڪرشن ارجن کي چيو ته 'تسمته يوگي ڀوا ارجنا' اي ارجن تون يوگِي ٿيءُ.

من ته هروقت دنيوي جهنجهٽن ۾ ڦاسائڻ جي ڪوشش پيو ڪري. يوڳ سيکاري ٿو ته ڪيئن من کي ماري وس ۾ ڪجي ۽ سچي آنند جو سوادو وٺجي. يوڳ سيکاري ٿو ته ڪيئن من کي دنيوي ڳالهين مان ڦيرائي ايشور جي طرف وٺي وڃجي. يوڳ جو اهوئي مطلب آهي، ته چت ۾ جو اجايا خيال پيدا ٿين ٿيِن، اُنهن تي ڪيئن قبضو ڪجي ۽ من جي ورتي ڪيئن پرميشور طرف لڳائجي. انهيءَ ڪري هن کي راڄ يوڳ چيو ويو آهي. انهيءَ جي معنيٰ آهي 'يوڳن جو راجا'.

ڪتن ۽ گهوڙن کي به من ٿيندو آهي پر اُنهن ۾ نڪو سوچ، نڪو ويچار نه ڪنهن ڳالهه کي سمجهي ڪري ڪاربه ڪرڻ جي شڪتي. تنهن ڪري اُنهن واسطي مڪتي پائڻ مشڪل آهي. گمراهه ٿيل انسان پاڻ کي ديهه سمجهندا آهن. جنهنڪري من ۽ من جي ورتين وس ٿي ڪافي ڪشٽ سهندا آهن. من

امر آهين. تون تہ ستيہ آهين. تون تہ ساري جهان ۾ وا
ڪندڙ آهين. تون نہ مرندڙ آتما آهين. تون ديهہ نہ آهير
جيئَن تون گهر ۾ رهيو پيو آهين پر گهر نہ آهين. گهر کا
بلڪل الڳ آهين. تيئَن تون ديهہ نہ آهين پر ديهہ کان بلڪ
الڳ امر آتما آهين. صرف اَڻ ڄاڻائيءَ ۽ اوديا جي ڪارڻ تور
وقت لاءِ هن ديهہ ۾ بند ڪيو ويو آهين. تون آتما کي وساري
ديهہ کي پاڻ سمجهي ويٺو آهين! انهيءَ ڪري بندڻن ۾ ٻڌج
ويو آهين ۽ اجايو انيڪ قسمن جون تڪليفون ۽ ڪشٽ سه
رهيو آهين. هن ديهہ جو غلام نہ ٿيءُ پر ديهہ کي پنهنج
حڪم اندر رک. جيئَن ديهہ هر حالت ۾ تنهنجو حڪم مڃي
نہ ڪ ديهہ توتي حڪم هلائي. هن ديهہ کي قربان ڪرڻ واسط
يا ڪنهن شڀ ڪم ۾ لڳائڻ واسطي تون هردم تيار رهہ. پا
کي ڪجهہ بہ نہ سمجهہ، سدائين تياڳ ۽ قربانيءَ لاءِ تي
رهہ.

اي امرتا ۽ روشنيءَ جي سنتان! تون هن ديهہ کان روزا
نيم انوسار آسڻ ۽ ڪثرت ڪرائي، مضبوط، تندرست ۽ قر
رک ۽ نهايت شانتيءَ واري جيون گذار. جيئَن چوين هاڻ مونکا
سٺي تندرستي آهي. مان شهنشاهن جو شهنشاهہ آهيان. ه
ديهہ کي گهوڙي وانگر بنائي 'برهم نرواڻ پد' کي پراپت ڪ
هن ديهہ کي ٻيڙي بڻائي هن مهاساگر مان تري، هُن پا
اَمرتا، ٻي ڊپائيءَ ۽ شانتيءَ جي راهہ تي وڃي پهچ.

ينديِ آهي، سندس هردم خوشيءَ سان ڀرپور رهندو آهي. من اسطي خوشي ۽ آنند هڪ زبردست خوراڪ آهي. هوءَ اندروني ڳهه ۽ دماغي خوشيءَ ۾ پربل هجڻ ڪارڻ، ڪاڏو نہ ڪائيندي ہ بلڪل تندرست ۽ سرهي هوندي آهي.

ڪنهن کي بہ، ڪهڙي بہ قسم جي طاقت هٿ ۾ اَچي ي وڃي تہ سندس من طاقت جي نشي ۾ پاڻ کي ٻين کان تم ڀيو سمجهي. جنهن کي بہ طاقت هوندي آهي تہ هو هميشه هيءَ جو غلط نموني اُپيوگہ ڪندو آهي. هوُ ٻين تي حڪم ائڻ چاهيندو آهي ۽ ڪوشش ڪندو آهي تہ سڀ سندس ئي بضي ۾ هجن. اهو ڏاڍو مشڪل آهي تہ طاقت هوندي تون هيءَ جو اَجائي نموني استعمال نہ ڪرين ۽ شانت چت، حليمي ياءَ سان سڀني کي هڪجهڙو سمجهي، اُنهن سان پريم ۾ حبت واري هلت هلين. راج يوگ ۾ وديارٿين کي يم ۽ نيم ي سکيا ڏني ويندي آهي. جنهنڪري ڪين ڪهڙي بہ طاقت ٿ ۾ اَچي وڃي تہ هوُ اُنهيءَ جو اجائي نموني اُپيوگ ڪونہ ندا.

حياتي ڪهڙي نموني گذري، اُنهيءَ جو پروگرام ٺاهہ، يڻ آتمڪ رستي تي هلي اُنتي ڪرين. پوءِ اُنهيءَ پروگرام ي ڇهنيِ پڻَہ ۽ نيم انوسار ڪندو رهہ، ڪڏهين بہ نہ گساءِ. حنت ڪري اُن موجب هل. هڪ منٽ بہ اجايو نہ وڃاءِ. هڪ ڪ منٽ ڏاڍو قيمتي آهي. حياتي تمام ننڍڙي آهي. وقت مامِ تيزيءَ سان پڄي رهيو آهي. جيڪي بہ ڪرڻو اٿيئَي سو ينڻر ۽ هاڻ ڪر. ائين نہ چئہ تہ سڀاڻي ڪندس. اُها سڀاڻي ڏهين اَچڻي ڪونهي. هاڻي اُٿي ٻبهہ ۽ محڪم ارادي سان جام ڪر تہ توکي پوکي ٿيڻو آهي. ۽ درڊ ارادو ڪر تہ هن ب جنم ۾ جوڳي ٿيندين. همٿ جو سندرو ٻڌي ٻيهہ ۽ هر ز نيم انوسار ڪلن يوگ ساڌنائون ساڌ. تون اُنهيءَ يوگ ابياس

۽ ڏيھہ صرف ڪم ڪرڻ واسطي اوزار آھن. ستيہ آتما تہ من
جي پنيان آھي. جي تون من ۽ اُن جي ورتين وس ٿيندين
تہ تنھنجي تمام بري درگتي ٿيندي ۽ ڏاڍا ڏک ڀوڳيندين
ھيءَ ساري سرشٽي، صرف من جي ورتين مان پيدا ٿئي آھي
جيڪڏھين تون پنھنجي ويچار ڌارائن ۽ من جي گھراين تي
قبضو ڪري سگھين تہ سچو سک ماڻين. سچي خوشي حاصل
ٿئيئَي ۽ آنند ۾ ٻيون ڏين. جيئن ڪنھن تلاءَ ۾ جي ڪي
بہ ڇوليون نہ ھونديون آھن ۽ پاڻي بلڪل شانت ھوندو آھي
تہ تون اُنھيءَ تلاءَ جو ترو بلڪل صاف ڏسي سگھندين. تيئن
جي من تنھنجي وَس ۾ آھي، بلڪل شانت آھي ۽ سندس
سوچڻ بلڪل بند ٿي ويو آھي، تہ پوءِ تون پنھنجي آتما کي
بلڪل صاف صاف ڏسي سگھندين. جيئن صابڻ بدن کي صاف
۽ سٿرو رکندو آھي. تيئن ڀڳتي، جپ، تپ، منتر، ڌيان ڪيرتن
يم ۽ نيم سان من جي گندگي بہ صاف ٿي وڃي ٿي. جيئن
ديھہ کي کاڌي جي ضرورت آھي تيئن من کي سٺن خيالن
روپي کاڄ جي ضرورت آھي ۽ آتما کي رام نام روپي آھا
جي ضرورت آھي.

جڏھين تنھنجو ڌندو چوپٽ ٿي وڃي، توکي تمام گھڻو
نقصان رسي يا جڏھين تنھنجي ھڪ ئي پٽ جو مرتيو ٿئي
يا اوچتو ڪا تون اَھڙيءَ خبر ٻڌين جنھن سان توکي ڏڪ
رسي ۽ انھيءَ ڪري تنھنجو سرير ضعيف ٿي پوي. پوءِ تون
ڀلي کھڙا بہ قوت بخش کاڌا کائين تہ اُنھن جو ڪوبہ اثر
نہ ٿيندو. ڇو جو تون اندرينءَ طرح پاڻ کي ڪمزور پيو محسوس
ڪندين انھيءَ مان اِھو سڌ ٿيو تہ من آھي ۽ من لاءِ خوشي
کان وڌيڪ ٻي خوراڪ نہ آھي. جڏھين ڪا ماتا پنھنجي ڌي
جي شاديءَ جي موقعي تي، ڪم ۾ رڌل ھئڻ سبب کاڌو کائڻ
ڀلجي ويندي آھي. پر تنھن ھوندي بہ ھوءَ ھروقت خوش نظر

وان سنسڪار نهن، نہ يوگ جو سهارو ورتو، انهن ذيان سماڌيءَ
وح. سماڌيءَ ۾ وڃڻ وقت توکي هڪ هڪ ڪري سڀني سنسڪارن
ي ڪلو ڪري خلاص ڪرڻو آهي ۽ ڏسندين تہ چت ۾ نيون
ٻون ورتيون پيون پيدا ٿين، تون اُنهن کي اُتي جو اُتي خلاص
ندو وح. جڏهين سڀ سنسڪار ۽ من جون ورتيون خلاص ٿي
ندين تہ من پنهنجو پاڻ شانت ٿي ويندو ۽ آنند سان پرجي
ندو. صرف تڏهين يوگي شانتي ۽ سچو سک پائيندو آهي.
نهن ۾ چڱيءَ طرح سمجھہ تہ شانتي ۽ سچو سک سڀ تنهنجي
ندر ۾ آهي، جو فقط من تي ظابطي رکڻ سان پراپت ٿيندو
نہ ڪ زن، زر، اولاد، عهدي، طاقت، نالي ۽ مشهوريءَ مان
ندو.

توکي لڳاتار اهائي ڪوشش ڪري من کي ڪنهن بہ هڪ
ي، يا جڳهہ تي بيهارڻو آهي. جڏهين بہ من ڦري، ڪنهن
يءَ شيءِ جو خيال ڪري تہ ڪيس اُنهيءَ خيال تان هٽائي
ي ساڳيءَ ڳالهہ تي آڻڻو آهي. هن کي يوگڪ ابياس چئبو
ي. ابياس رستي من جي ٻوڙٻڪ کي بند ڪري سگهبو. من
ي جوش کي ويراڳہ رستي جيتي سگهبو. انهن جتنن ڪان
، ئي من کي شانت ڪري قبضي ۾ آڻي سگهبو. تنهن ڪانپوءِ
ن سدائين تنهنجي قبضي ۾ رهندو.

چت ۾ ورتيون چوٿيون اُٿن؟ سنسڪارن ۽ واسنائن جي
ري. جيڪڏهين تون واسنائن ۽ خواهشن کي ختم ڪري ڇڏين
ورتيون پنهنجو پاڻ خلاص ٿي وينديون.

من کي پوتر رکڻ سان تون يوگ ۾ واڌارو ڪري سگهندين.
سخت پرهيز ۽ لڳاتار اُدم ڪري يوگ جي رستي ۽ پڪتيءَ
ي هلي سماڌيءَ ۾ پهچڻو آهي. تمام سخت پرهيز ڪرڻي
ي. سچو تن من گروءَ جي حوالي ڪرڻو آهي ۽ نيم اَنوسار
ڪ جي رستي تي هلڻو آهي. تڏهين ڪافي لنبي عرصي ڪان

جي رستي تان هلڻ شروع ڪر جنهن رستي تان ڳيان د
گورڪنات، سداسو برهمڻ ۽ ترلنگا سوامي هليو هو.

جيڪڏهين توکي سچي لگن آهي. تون نيم انوسار يو
ساڌنا ڪري رهيو آهين. تنهنجو من ويراڳ ۽ نشڪامتا س
ڀريل آهي ۽ تون سچيءَ دل سان مڪتيءَ جي ڪوشش ڪر
رهيو آهين تہ ڇهن سالن اندر تون پنهنجي مقصد ۾ ڪامي
ٿيندين. انهيءَ ۾ ڪوبہ شڪ نہ آهي.

من جو تت چت آهي. من ۾ جيڪي بہ ٿئي ٿو، چ
انهيءَ پٽاندر گهڻنئي قسمن جون صورتون اختيار ٿو ڪر
انهيءَ ڪري چت ۾ ورتيون پيدا ٿين ٿيون. چت جي د
۾ ڦير ڦار يا گهٽ وَڌائي ٿئي ٿي. جنهن ڪري خيالن ج
لهرون اُٿن ٿيون ۽ من ۾ ورتيون نهن ٿيون. جيڪڏهين چ
۾ اَنب جي خيالات پيدا ٿي ٿئي تہ چت جي مانسروور
انب جي ورتي پيدا ٿي ٿئي. وري جي ڪير جي خيالات پي
ٿي ٿئي تہ اُتي جو اُتي چت ۾ ڪير جي ورتي پيدا ٿيو وڃ
۽ اَنب جي ورتي گهٽجي وڃي ٿي. انهيءَ ريت چت ۾ گه
ئي قسمن جون ورتيون پيون نهن ۽ ڊهن ۽ اِهي ورتيون
من ۾ بي آرامي ۽ اَشانتي پيدا ٿيون ڪن. جڏهين چت
ڪابہ ورتي ڊهي ٿي تہ ڊهڻ وقت هڪ پڪو نشان ڇڏي
وڃي. جنهنکي سنسڪار چيو وڃي ٿو. سيني سنسڪارن کي ڳڏ
روپ ۾ 'سنچت ڪرم' يا 'سنسڪارن جو تت' چيو وڃيٿو. جڏه
انسان هيءَ ديهہ ڇڏي ٿو تہ پاڻ سان سترهن تتن جي نه
سوکيم سرير ۽ سيني سنسڪارن جو تت کڻي رواتو ٿئي
پر جيڪو انسان پربوءَ جي ڀڳتي ڪري 'اسم براجنتا سماڌ
۾ لين ٿي وڃي ٿو نہ اُنهيءَ جا سڀ سنسڪار سڙي وڃن ٿا.

جي تون چاهين تہ من انڪاٽر رهي ۽ ڳڏريل سنسڪ
ختم ٿي وڃن ۽ اجايا سجايا خيال پيدا نہ ٿين، جن مان ور

۾ ئي ست چت آنند سماڌي پراپت ٿي ويندي آهي. جيئن آلنديءَ جو ’گيان ديو‘ ٻاراٽي اوستا ۾ ئي پرم پد تي پهتل هو. صرف مينهن کي ڇهڻ سان مينهن ويد اُچارڻ شروع ڪيا. دکن هندستان ۾ وڌالُور جي رامالنگا سوامي، جنهن ’آروتپا‘ پستڪ لکيو آهي. تنهن پڻ شروعات ۾ ئي پرم پد پاتو هو. پر اهڙا مثال تمام ٿورا ليندا. گهڻو ڪري يوگ رستي آهستي آهستي ڏاڪا چڙهندي ماڻهو منزل تي پهچندو آهي.

يوگ جي سکيا کي چڱيءَ ريت ڄاڻندڙ، آنند ۽ خوشيءَ ۾ پرجي، يوگ جون ڃاڙهيون چڙهندو ويندو آهي. جيسين هڪ ڏاڪو پورو نہ ڪيو اٿيئي، تيسين ٻئي ڏاڪي جو سوچ بہ نہ. هيءُ سچو ۽ شاهاڻو رستو آهي سچيءَ سماڌيءَ ۾ پهچڻ جو.

پاڻ پنهنجي آتما کي سڃاڻندي، جيڪا ڄاڻ حاصل ٿي ٿئي، سا جي هن دنيا جون سڀ وديائون حاصل ٿين، تن کان گهڻو مٿي آهي. دنيا جي دنيوي ڄاڻ تہ ڪوڙي ڄاڻ آهي. جيڪڏهن يوڳ وديارٿي ڌرم ميگها‘ سماڌي حاصل ڪري تہ سندس ڪرڻ جو ڪوبہ ڌپ ڪونہ آهي. هاڻ ڪيس ڪوبہ ڌپ داءُ نہ آهي، جو تہ ڪابہ دنيوي شيءِ ڪيس پاڻ ڏانهن موهہ ۾ نہ ڪيرائي سگهندي. هيءَ منزل سڀني تمنائن ۽ اِڇائن کي مارڻ سان پراپت ٿيندي آهي. هڪ خاص قسم جي روحاني منزل آهي، جتي پهچڻ ڪانپوءِ يوگيءَ کي، شانتي، پوترتا، ترپتي، هرحال ۾ راضي رهڻ ۽ سچو روحاني آنند ملندو آهي.

جيئن باهہ، سڪل گاهہ ۽ پتا جلائي ڀسم ڪري ڇڏيندي آهي. تيئن يوگ جي اگني پڻ سڀني ڪرمن کي جلائي ڀسم ڪري ڇڏيندي آهي. پوءِ يوگي آزاد ۽ مکت ٿي ويندو آهي. سماڌيءَ ۾ اَچڻ کان پوءِ يوگيءَ کي اندر ۾ سوجهي ٿيندي آهي ۽ هڪ سيڪنڊ ۾ کيس سچي ڄاڻ پوندي آهي. سندس واسطي، گذريل زمانو ۽ ايندڙ زمانو خلاص ٿي ويندا آهن. هُو

پوءِ تون ڪامياب ٿيندين. جيڪو نورتي مارگ يا دنيا جي تيا
جو رستو وٺي ٿو سو گهڻو ڪري ٿوري وقت کانپوءِ سست
پوي ٿو. ڇو ته کيس خبر نه آهي ته پنهنجي شڪتي کهڙ
نموني ڪم آڻجي ۽ گروءَ جي سکيا کهڙي نموني ڪم آڻج
روزانو کهڙي نموني پروگرام ٺاهجي. کيس ويراڳ ملي ٿو
روحاني راه جو آزمودو نه هجڻ ڪري هو ڪو خاص واڌارو
ڪري.

جيڪڏهين يوڳڪ وديارٿي روزانو يوگ جي راه تي هلند
به پاڻ کي ڏکي محسوس ڪري ٿو ته پڪ هو غلط نموني يو
ساڌنا ڪري رهيو آهي. جيڪڏهين هو پاڻ کي ڪمزور ۽ دب
محسوس ٿو ڪري ته ڪٿي به ڪا ڀل ضرور آهي. يوگ سا
ته ماڻهوءَ کي مضبوط، تندرست ۽ هروقت خوش طبيعت رکند
آهي. جي يوڳڪ وديارٿي پاڻ ڏکي هوندا ته ڪنهن به گرهستي
يا ڏکي انسان کي هو کهڙي خوشي، آنند ۽ آٿت ڏيئي سگهند
گرهستي مهاتمائن جو سنگ ڇو ڪندا آهن. صرف انهيءَ
ته کين شانتي ۽ سچو سک پراپت ٿئي. مهاتما جي نشاني
آهي ته هو سدائين کلمک ۽ سکي نظر ايندو.

جيئن ڏاڪڻ رستي مٿي چڙهڻ لاءِ ڏاڪا آهن، تيئ
يوڳڪ سماڌيءَ ۾ مٿي چڙهڻ لاءِ پڻ ڏاڪا آهن. سويتارڪ
نروي تارڪا، سويچارا، نرويچارا ۽ سسميتا، پهرين هرڪنه
کي مٿي ذڪر ڪيل ڏاڪا چڙهڻا آهن. تڏهين وڃي آخري
منزل، سچو آنند ڏيڻ واري، 'اَسم پراجنتا' سماڌي حاصل ڪند

ڪي ساڌنا ڪيل اهڙيون آتمائون آهن، جو جنم کانوٺ
سماڌيءَ ۾ رهن ٿيون. اُنهن اهو آزمودو بنا ڪنهن ساڌنا ج
ئي هن جنم ۾ حاصل ڪيو آهي. اُهي جمندئي سڌ ڄڻا وند
آهن. اُنهن پنهنجي ساڌنا اڳئين جنم ۾ پوري ڪري ڇڏ
آهي. ڪين ڪن خاص حالتن ۾ ته پرپوءَ جي مهر سان شروعا

خيالات جي دنيا يا دماغي فئڪٽري

مان هن حيرت ۾ وجهندڙ دماغي فئڪٽريءَ جي مالڪ، سنڀاليندڙ، هلائيندڙ، گورنر، پريزيڊنٽ ۽ اُن ساکشي پرماتما جي عبادت ٿو ڪريان ۽ کيس پرڻام ٿو ڪريان، جنهن هيءَ عجب فئڪٽري ايجاد ڪئي آهي. برهما هن فئڪٽريءَ جو ساکشي آهي. هن فئڪٽريءَ جو ڪرتا ۽ مالڪ پاڻ 'هرڻيه گربه' آهي. هرهڪ ماڻهوءَ جي دماغي فئڪٽري الڳ الڳ آهي. سيني جي من جو هرتا ڪرتا 'هرڻيه گربه' آهي ۽ سڄيءَ سرشٽيءَ جو سنڀاليندڙ آهي.

هو جيڪو هن من جي اندر آهي ۽ من مندر ۾ براجمان آهي. من کيس نٿو ڄاڻي پر سندس آستان آهي من. هو اَندران ئي اَندر جيڪو هن من تي راڄ ٿو ڪري، اُهو تون پاڻ ست چت آنند آتما آهين. تون امر آهين تون اجڙ آهين، تنهنجو ئي تہ هن من تي راڄ ٿو هلي. مان انهيءَ من جي مالڪ کي جهڪي پرڻام ٿو ڪريان. جيڪو هن من ۽ دماغي فئڪٽريءَ کي هلائي روشن رکيو ويٺو آهي.

جيئن لوهہ جو ٽڪرو چقمق جي حاضريءَ ۾ چرندو ڦرندو آهي. تيئن هيءُ من بہ آتما جي حڪم اندر آهي ۽ سندس حڪم موجب ئي گهمندو ۽ ڦرندو آهي. يورپ جي سائڪالاجسٽ (منووگياني) فلاسافرس، ڪميونسٽ ۽ سوشلسٽن هيءَ ڳالهہ بلڪل ڌيان ۾ نہ آندي آهي. جنهن ڪري هو بي آرام آهن ۽ انڌاري ۾ ڦاڦورا پيا پائين. روحاني شڪتي ۽ سوکيم پراڻن جي چرپر ڪري، من اندر خيال اُتپن ٿيندا آهن.

هينري فورڊ جي زبردست فئڪٽري ڪيڏي نہ شاندار آهي. کيس وقت جو قدر آهي. کيس ڄڻ تہ ساهہ کڻڻ جو بہ وقت ڪونهي. هو هروقت فئڪٽريءَ جي معاملن ۾ رڌل رهندو آهي. هن چت ابڪاگر ڪري موٽر ڪارس ناهڻ جي ڏاڍي

صرف حال يعني هلندڙ وقت ۾ رهندو آهي.

جنهن جو سمرتين ۽ شاسترن ۾ پروسو آهي، جنهن ج
چريتر صاف آهي. سد آچار جي ڪم ۾ رڌل آهي. هروقت
پنهنجي گروءَ جي شيوا ۾ لڳو پيو آهي. سنتن ۽ مهاتمائن
جي سنگ ۾ گذاري ٿو. ڪيس سچو ويراڳ آهي. دنيا جي عيش
عشرت ڪان پري آهي. لالچ، موھ، ايمان ۽ ڪروڌ ڪيس ڇهي
نٿا سگهن، سو هن سنسار روپي مها ساگر مان تري پار پوند
۽ جلدي سماڌيءَ ۾ اُچي ويندو.

نيتي، ڌئوتي، بستي، نئُولي، آسڻ، مدرا ۽ بنڌاس، ڪر
ڪري هيءَ ديهه مضبوط، تندرست ۽ پنهنجي وس ۾ رهي
ٿي. يوگ ۾ صرف هي ذڪر ڪيل ڳالهيون ڪونه ڪرڻيون آهن
پر چت هميشه پريوءَ ۾ لڳائڻو آهي. انهيءَ پريوءَ جي ڌيان
مان، آخر ڪار سماڌي ۾ وڃي، پنهنجي نج آتم کي پڇاڻ
آهي. جيڪو صرف هٺ يوگ ٿو ڪري، اُهو پورڻ يوگي نه آهي
سچو يوگي صرف اُهو آهي جيڪو 'اسم پراجنتا' کي رسي ٿو
پوءِ هو سٽنتر ۽ آزاد آهي، هو مڪت ٿي وڃي ٿو.

ئي ثابت ٿو ڪري ته اسان جي جهوني زماني جي رشين جي ڄاڻ مطابق 'ايڪ ميوا اُدوئتيم برهما' ته سڀ هڪ آهي. ڪنهن جو ڀاڱو يا ٻاڻ هڪ ئي وقت سڄي دنيا ٻڌي ٿي. ٽيليويزن ته هرڪنهن ماڻهوءَ جي شڪل اکين آڏو رکي آهي. ريڊيو ٻڌڻ سان ساري جهان جي ماڻهن جي دل هڪ ٿيو وڃي ۽ اُن وقت ائين محسوس ٿو ٿئي ته سڄي دنيا هڪ آهي. هڪ ماڻهوءَ جو ڳڻ سڀ ڏسي ۽ ماڻي سگهن ٿا. سنڪراجي اَدوئتا فلاسافيءَ وانگر ريڊيو به اها ڳالهه ٿو سيکاري: ماڻهو ٻيائي ۽ جدائيءَ جا سڀ فرق ڀلجي ٿو وڃي. من ۾ سرشٽيءَ ۽ اُن ۾ رهندڙن واسطي پيار اُتپن ٿئي ٿو ۽ اُن وقت دل ۾ اها ڀاونا ٿي ٿئي ته هوند سڄي سنسار جي شيوا ڪجي. اها اپنشدن جي سکيا آهي ته سڀ هڪ آهي. سيني ۾ ساڳيو هڪ ئي برهم آهي. مائڪروفون ذريعي، آواز کي وڌائي، وڌو ڪري، سوکيم وايوُ رستي، تمام جلدائيءَ سان سڄيءَ دنيا ۾ ڦهلايو ڇڏجي. هڪ سيڪنڊ ۾ آواز جون لهرون، سڄيءَ دنيا جو سفر، ست دفعا پورو ڪن ٿيون، هيءَ ڪيترو نه عجيب آهي. سڄي دنيا ڪوبه ڀاڱو ۽ راڳ هڪئي وقت ٻڌي من ۾ خوشي محسوس ٿي ڪري. اهائي ته ويدن جي سکيا آهي. اهائي ته ادوئتا آهي ۽ اهوئي گيان يوڳ آهي. ريڊيو ٻاهرئين نموني ۾ ويدن ۽ برهما جي نشاني آهي.

هاڻ مان توهان کي، هن خيالات ناهڻ جي مشين، دماغي فئڪٽريءَ جي باري ۾ وچوروار ٻڌائيندس، جيڪو هڪ عجيب اسرار آهي ۽ توسان ڳنڍيو پيو آهي. جيڪڏهن هڪ ناستڪ به سچائيءَ سان، هن دماغي فئڪٽريءَ طرف ڏسي ۽ هن جا عجيب ڪارناما ڏسي ته هوند جيڪر آستڪ ٿي پوي.

ڪليا اُپنشد، شروعات ۾ اها فلاسافي ٿو سيکاري، ته هن من جو مالڪ ڪير آهي؟ هن من کي اينرجي شڪتي ۽ روشني

کي اپنايو. سچ پچ ته جيڪو ڌيان هن موٽر فئڪٽريءَ کي هلائ
۾ لڳايو جي اِهو ساڳيو ڌيان پريو چنتن ۾ لڳائي ها ته هڪ
وڏو يوگي ۽ مهاتما ٿي پوي ها. شايد هن کي من جي عجيب
ايڪاگرتا آهي. سندس سڄو ڌيان صرف دنيوي ڳالهين طرف
آهي. هو راج يوگي آهي پر کيس اها خبر ئي ڪونهي. هينري
فورڊ کي شاباس هجي. سندس رحم دلي، دريا دلي ۽ سخاوت
ساراه لائق آهن. هوُ پنهنجي مزورن جي چڱيءَ طرح سنڀا
ڪندو آهي. کين تمام سٺا پگهار ڏيندو آهي. بيماريءَ ۾ کين
هر طرح جي مدد ڪندو آهي. اگر جي حادثي ڪري سندن
ڪو عضوو بيڪار ٿي پوندو آهي، ۽ هو ڪم لائق نه رهندا آهن
۽ کين پينشن ڏيندو آهي. هو تمام رحمدل آهي. ڪوبه ماڻه
سندس دريا دلي ڏسي حيران ٿيندو. انهيءَ ڪري سندس مزو
خبردار ۽ ڪم ۾ چست آهن. سندس فئڪٽريءَ ۾ هرهڪ ڪ
تمام ڦرتيءَ سان ڪيو ويندو آهي. هو پنهنجي ڪم ۾ ايتري
قدر ته محو هوندا آهن جو ٻيو ڪو ماڻهو اَچي سندن پر ۾
بيهي ته کين خبر به نه پوندي. جڏهين بادشاه ڪنگ ايڊور
اَٺون، پرنس آف ويلس هو. ته هڪ دفعي هينري فورڊ جي
فئڪٽري ڏسڻ آيو. جيئَن فئڪٽريءَ ۾ اندر گهريو، تيئَن اُتي
لوه ڳاري ۽ موٽرڪار جا سڀ پارٽ نوان ٺاهيا. جيئَن ئي ه
فئڪٽري ڏسي ٻاهر نڪتو، تيئَن هنن هڪ نئَين موٽر ڪا
ٺاهي کيس سوکڙي ڪري ڏني. هيءُ ڪهڙو نه شاندار ۽ عجيب
ڪرشمو چئبو.

انهيءَ کان به عجيب ايجاد آهن اجڪلهه جون، ريڊيو
سٽيشن، وائرليس، ٽيليگراف، جن جي ڪري سڄي دنيا ڄڻڪ
هڪ ٿي ويئي آهي ۽ ڪابه خبر ساريءَ دنيا ۾ يڪدم ڦهلجي
وڃي. انهيءَ مان اهو سبق سکڻ گهرجي ته زندگي، شڪتي
۽ چت جو سوچڻ سڀ هڪ ڳالهه آهي. اهو اُپنشدن جي ڳالهه

ٿو.

منهنجا پيارا مٽر، هاڻ تون ٻڌاءِ تہ هن زمين تي سڀ کان سکيو ماڻهو ڪير آهي؟

شاهوڪار، زميندار يا اُهو لنگوٽيءَ ۾ يوگي. جيڪو مستيءَ ۾ گنگا جي ڪناري تي پڳنتيءَ ۾ وينو آهي؟

هاڻي توکي هڪ شاهوڪار، امير ۽ پادريءَ جي وچ ۾ هلبل گفتگو ٻڌايان ٿو. هڪ پادري هڪ شاهوڪار امير وٽ ويو. امير پادريءَ کي چوڻ لڳو تہ، تون منهنجي دولت، شان، ناٺ ۽ دٻدٻي جو ٻڌي مونوٽ آيو آهين، تہ مان ڪهڙو نہ سکي انسان آهيان! پر مان هن شاندار ڏرتيءَ تي، هڪ دکي ۽ روڳي انسان آهيان ۽ هروقت چنتائن ۾ ٻڌل رهان ٿو. ايهو انسان دکي آهي جنهن جي سر تي تاج آهي. مان تہ پل ڀر بہ سمهي ننڊ نٿو ڪري سگهان. مونکي طرح طرح جون بيماريون آهن، جهڙوڪ: مٺا پيشاب، گئس، بلڊ پريشر، دل جي بيماري وغيره. ڏاڍيون دوائون کيون اٿم پر فائدو اصل نٿو پوي. بک لڳيم ٿي پر کائي نٿو سگهان. صرف جون جي رٻ ۽ نرم ڪاڏي تي گذر ڪندو آهيان. جڏهين بہ منايون ۽ ٻيا مال ڏسندو آهيان تہ کائڻ تي ڏاڍي دل ٿيندي اٿم. پر ڊاڪٽرن جي منع آهي تہ بلڊ پريشر وڌي ويندو. مان تہ قيدي آهيان، منهنجي لاءِ سپاهين جو پهرو آهي. پنهنجي مرضيءَ سان ٻاهر بہ نٿو نڪري سگهان. مان هاڻ هندن جي انهيءَ عقيدي کي مڃان ٿو تہ ڪرم ۽ ٻيو جنم آهي. مان هاڻي تہ هر روز سائينءَ در پڪار ڪري پرارٿنا ڪندو آهيان تہ اي ايشور! مون کي ٻيو جنم ڀارت ڀُوميءَ ۾ ڏج. مون کي يوگي ڪج جيئن مان هڪ لنگوٽيءَ ۾، جتي ڪٿيم اُتي اچي وڃي سگهان ۽ گنگا جي ڪناري تي تنهنجي ڀڳتي ڪريان. مون کي هيءَ ڏائڻ دولت نہ کپي جو اها روڪاوٽ آهي، دشمن آهي، سچي سک ۽ آنند جي. جنهن ڪري نہ

ڪير ٿو ڏئي؟ وري انهيءَ جي جواب ۾ چوي ٿو: ’برهم‘ (جيڪ
هرهنڌ صرف پاڻ آهي. صرف پاڻ ئي جاڻي ٿو ۽ صرف پاڻ
ئي ست چت آنند سروپ آهي.) هوُ من جو من آهي. پراڻن
جو پراڻ آهي. اکين جي اک آهي. ڪنن جو ڪن آهي. هي
ڪيڏي نہ زبردست فلاسافي آهي. جيڪا انسان کي اُڏائي آسمان
جي بلنديءَ تائين وڃيو پهچائي. زندگيءَ جي ڏکين، پيچيدن
معاملن کي، سلجهائي صاف ڪري اڳيان رکي ٿي. ٻڌڻ وارن
جي جان ۾ هي چار ڪهاوتون جان ڦوڪيو ڇڏين. ’پراجننم
برهما‘، ’اهم برهما اسمي‘، ’تت توم اَسي‘، ’آيم آتما برهما‘
دلين ۾ شڪتي پريو ڇڏين ۽ حياتيءَ ۾ زبردست ڦيرو اچيو
وڃي. انهن مون کي راجائن جو راجا ۽ شهنشاهن جو شهنشاهہ
ڪري ڇڏيو آهي. هاڻي مان شاهوڪارن جي اجائي نکمي ناٽ
ڪوڙي شان ۽ بناوٽي زندگيءَ تي کلندو آهيان. هاڻ مان سنڪراجي
شاندار سکيا کي مهتو ڏيندو آهيان.

’ڪوپيناونتا خالو ڀاڳيونتا‘ انهيءَ جو مطلب آهي تہ لنگوٽيءَ
۾ انسان سيني کان وڌيڪ خوش آهي. هاڻي مان پرتري هريءَ
جي شاندار ريت کي سمجهي سگهيو آهيان. جو چوندو هو تہ
اي ڀڳوان! مون کي شڪتي ڏي تہ مان سماڌيءَ ۾ انتر ڌيان
تي، پنهنجي آتما جي خوشي ماڻيان ۽ مهاپوتر گنگا ميا جي
ڪناري تي، هڪ پٿر تي ويهي، لنگوٽي ٻڌي، پنهنجي اِشٽ
ديوَ شنڪر ڀڳوان جو ڌيان ڌريان. بدن تي لنگوٽي هجيم، منهنجا
هٿ ڪاڏي واسطي ڪرمنڊل آهن، آسمان منهنجو ڍڪ آهي،
هٿ منهنجا وهاڻا آهن، اڳڙيون ڳگهڙيون منهنجو لباس آهي،
هيءَ چمڙي منهنجي ڊريس آهي، هيءُ غُفا منهنجي رهڻ
جي جاءِ آهي. سائي نرم گاهہ ساں ليٽيل هيءَ ڌرتي ماتا،
منهنجو غاليچو آهي. هي پاڙون ۽ پن منهنجو کاڌو آهي، هيءُ
پونر ۽ پاڪ گنگا ميا جو امرت روپي جل منهنجي پياس بجهائي

رسمي اُهو وري آتما کي پهچي ٿو، جيڪا سوکيم رسمي من جي ٻلبان آهي. ٻڌي، مکيہ وزير آهي ۽ آتما جي بلڪل نزديڪ آهي. من ڪماندر آهي، جنهن کي پنج سپاهي آهن، جنکي ڪرم اندريون چئبو آهي. اُهي من جي هرهڪ حڪم جي پيروي ڪندا آهن. من هرڪا خبرچار ٻڌيءَ کي ڏيندو آهي. سمجهو تہ ٻڌي جج آهي ۽ من آهي وڪيل. دماغي فئڪٽريءَ لاءِ من آهي هيڊ ڪلارڪ جنهن کي وري ڏهہ ڪلارڪ آهن. پنج گيان (گيان اندريون) اندريون، جيڪي ٻاهران خبرون ڪٺي ايندين آهن ۽ پنج ڪرم اندريون جيڪي هن جا حڪم مڃيندين آهن. جيئن ئي ٻڌي چندچاڻ ۽ ويچار ڪري آتما کي خبر ڏيندي آهي تہ اُنهيءَ مان لوڀ، اهنڪار وغيره اُٿي ڪڙا ٿيندا آهن. اُهي آتما واپس ٻڌيءَ کي موڪليندي آهي. ٻڌي واپس من کي موڪليندي آهي. من وري اُهي حڪم اندرين جي رستي بجاءِ آڻيندو آهي، چو تہ من اندرين جو مالڪ آهي.

انتهڪرڻ ۾، من، ويچاڌارا، شڪتي ۽ اهنڪار اچي وڃن ٿا. هڪ انتهڪرڻ گهٽبيئي ويس اوڍي ٿو. جيئن ڪو ماڻهو ڪورٽ ۾ ڪم ڪري ٿو تہ کيس جج چئون ٿا ساڳيو ماڻهو ڪنهن سوسائٽي يا ائسوسيشن ۾ اڳواني ڪري ٿو تہ کيس پريزيڊنٽ ٿا چئون. پر جي ڪنهن ميٽنگ جي صدارت ٿو ڪري تہ کيس چيئرمن ٿا چئون. جي وري ڪنهن گدام جي چارج ۾ آهي تہ کيس گدام ڪيپر ٿا چئون.

جيڪڏهين ڪنهن باغيچي مان لنگهين ٿو تہ من ۾ سنڪلپ ۽ وڪلپ ٿو اُٿي. يعني تہ تون اَنب ڏسين ٿو، من سوچي ٿو تہ انب سٺو آهي يا خراب. ٻڌي يڪدم سندس مدد لاءِ ڊوڙي ٿي ۽ کيس ٻڌائي ٿي تہ انبَ سٺو ۽ آڀوسي آهي. چت يڪدم سوچي ٿو تہ ڪهڙي نموني انب هٿ ڪجي. تون يڪدم ماڻهيءَ جي جاچ ڪندين ۽ اُن کي ٻولي ڪانئس انب

من ۾ خوشي رهي تي نہ تن نيڪ تو رهي.

مان وري دماغي فئڪٽريءَ يا خيالات جي دنيا تي تو اَچان. مون اڳ ۾ ٻڌايو آهي تہ هِنَ فئڪٽريءَ جو هلائيندڙ ۽ مالڪ پرماتما آهي. سو جي من صاف رکي، چت کي ايڪاگر ڪري، آتم ڌيان ڪجي تہ سچي خوشي، سچو آنند، امرتا ۽ مڪتي ماڻي سگهجي ٿي. مان وري وري بہ اهو ڌهرايان ٿو تہ پنهنجي آتم کي سڃاڻڻ سان ئي سچو سک ۽ آنند پراپت ٿيندو. آتما ۾ پرماتما وسي ٿو. من، اِڇا شڪتي، يادداشت کي روشني ۽ شڪتي اُهو پريو پاڻ پردان ٿو ڪري. هيءَ ڳالهہ ڪڏهين بہ نہ وسارج.

اکيون ۽ ڪن هن فئڪٽريءَ جا دروازا آهن. دماغي فئڪٽريءَ ۾ داخل ٿيڻ جا اهي ئي بہ رستا آهن ۽ مک واپس اچڻ جو دروازو آهي. اکين ۽ ڪنن رستي هن فئڪٽريءَ ۾ خيال نهن ٿا. تون جيڪي بہ هن جهان ۾ اکين رستي ڏسين ٿو ۽ ڪنن رستي ٻڌين ٿو، سو هن فئڪٽريءَ ۾ پهچي ٿو. پوءِ من ۾ ڄاڻ ٿئي ٿي، من وري اِها ڄاڻ ٻڌيءَ کي ڏئي ٿو ۽ ٻڌي ويچار ڪري، وري اهو مک رستي ظاهر ڪري ٿي. جيئن ڪمند کي گهڻين مشينن ۽ دوائن دوارا صاف ڪبو آهي تڏهين وڃي اُنهيءَ مان کنڊ ٺهندي آهي. رواجي مٽيءَ مان دلا ۽ مٽ وغيره ٺهندا آهن ۽ واريءَ مان گلاس ۽ برتن ٺهندا آهن. تيئن اکين رستي جيڪي ڏسجي ٿو ۽ ڪنن رستي جيڪي ٻڌجي ٿو، تن مان هن فئڪٽريءَ ۾ 'خيالات' ۽ 'ويچار شڪتي' ٺهي تيار ٿئي ٿي. اکيون ۽ ڪن صرف ڏسڻ جا ٻاهريان اوزار آهن، جن کي مهيا ڪري ڇڏيو آهي. ٻڌڻ ۽ ڏسڻ جي شڪتي صرف دماغ ۽ سوکيم سرير کي آهي. هي ٻئي سڄيون اندريون آهن، هيءَ خاص ڳالهہ ڌيان ۾ رک. ٻڌيءَ کي جيڪي بہ پهچي ٿو، ٻڌي وري واپس اُهو من کي پهچائي ٿي. من

ي تون اِهو سوکيم رستي ڏسي سگهين ته ڊنگ رهجي وڃين.
يئن ڪنهن وڏي شهر ۾، ڪنهن ٽيليفون ڪمپنيءَ ۾، ڪيترن
مدان ٽيليفون ايندا آهن، ٽيليفون آپريٽر، هڪڙا پلگ ڪڍندو
ي ته ٻيا وجهندو آهي، تيئن من پڻ ڪندو آهي. جڏهين
ن ڪجهه ڏسڻ چاهيندو آهين ته من پنهنجا پلگ چئن هنڌ
هندو آهي، يعني ته ٻڌڻ، سنگهڻ، آزمائڻ ۽ محسوس ڪرڻ
ي عضون کي حڪم ڏيندو آهي. جڏهين تون ٻڌڻ چاهيندو
ين ته من وري اُنهيءَ نموني ٻين عضون کي حڪم ڏيندو
ي. من هي ڪم اهڙو ته تڪڙو ۽ ڦرتيءَ سان ڪندو آهي
تون حيران ٿي ويندين.

تون تمام چڱيءَ طرح ڏسي سگهندين ته چت ۾ بيشمار
ڪيون آهن. جن ۾ هرقسم جون ڳالهيون نمبروار هرهڪ ڳرڪيءَ
تمام سٺي طريقي سان درج ٿيل آهن. اُهي باترتيب، درجي
ورهائي هرهڪ ڳرڪيءَ ۾ رکيون ويون آهن، جي ڪنهن
ضرورت وقت، بنا ڪنهن دير جي ڪڍي ڪم آڻي سگهجن
ن. چت هرهڪ ڪم تمام ڦرتيءَ سان ڪري ٿو. جيئن پنجاب
۾ پوسٽ جي گاڏي ۾، ٽپالي چٺيون ڇانٽيندو برابر جڳهه
رکندو ويندو آهي. تيئن چت به هرهڪ ڳالهه سلسليوار ڪري
يءَ ۾ الڳ الڳ رکندو ويندو آهي. ڪوبه خيال، ويچار ڏارا
ي، ڳرڪين مان نڪري، من جي مٿاڇري تي پهچندو آهي
سان کي ستائيندو آهي، انسان اُن ويچار جي لهر جي اثر
 اچي، اُن خيال موجب ڪاريه ڪندو آهي. هرهڪ خيال
پنهنجو رنگ آهي. جي پوتر روحاني خيال آهي ته تون
وس ڪندين ته اُهو وڻندڙ پيلو رنگ آهي. جيڪڏهين تنهنجي
ت تمام غصي واري آهي ته ڳهري ڳاڙهي رنگ جو تير
سان تنهنجي من مان ٻاهر نڪرندو. هرهڪ خيالات کي
هو الڳ رنگ آهي. هيءَ ساري سرشٽي قاعدي انوسار هلي

وٺڻ جي ڪوشش ڪندين. اِتي اهنڪار چوي ٿو تہ مان ڪيتريءَ
قيمت تي بہ هيءُ انب ضرور وٺندس. اُن وقت من ڪرم اندرين
کي حڪم ڏئي ٿو ۽ پير توکي مالهيءَ وٽ پهچائين ٿا. اهنڪار
انب خريد ڪري ٿو ۽ کائي ٿو. انب جو نشان من تي رهجي
وڃي ٿو ۽ من ۾ اُنهيءَ مان واسنا پيدا ٿي ٿئي. ٿوري وقت
کان پوءِ من ۾ انب جي سواد جي مزي جو ويچار اُٿڻ ٿئي
ٿو. اُن مزي جي ياداشت مان سوکيم واسنا پيدا ٿي ٿئي ۽
اُنهيءَ مان سنسڪار ٿو پيدا ٿئي. اهو سنسڪار ئي جيوَ جي
واسطي تڪليف جو ڪارڻ ٿو ٿئي ۽ بندڻ ۾ ٿو وجهي. انهيءَ
بندڻ جي ڪري وري چاهنا ٿي پيدا ٿئي تہ هوند وري اَنب
کائجي. هن نموني گهڻنئي قسمن جا سنسڪار، واسنائون ۽
خيالاتون پيدا ٿيون ٿين، جيڪي انسان کي بندڻ ۾ وجهن
ٿيون. جڏهين ساڳي واسنا وري وري اُٿي ٿي تہ اُن مان زبردست
شوق ۽ چاهنا پيدا ٿي ٿئي ۽ هِي جيو شوق ۽ اندرين جو غلام
ٿيو پوي ۽ چاهنائن تي قبضو نٿو ڪري سگهي پر اُنهن جي
وس ۾ ٿي وڃي ٿو.

ڪنهن بہ شيءِ جي زبردست چاهنا کي ترشنا چئجي
ٿو. خواهش ۽ واسنا ۾ فرق اهو آهي تہ واسنا سوکيم آهي ۽
چت ۾ لڪل رهي ٿي. پر خواهش ظاهريءَ طرح ڏسڻ ۾ اچي
ٿي. ڪنهن بہ شيءِ جي ماڻڻ مان جڏهين تون خوشي ٿو محسوس
ڪرين تہ اُهائي تنهنجي من ۾ لڳاو ٿي پيدا ڪري ۽ لڳاو
ئِي موه آهي. جيڪو ماڻهو واسنائن ۾ ٻڌو پيو آهي تنهن
جو ڇوٽڪارو مشڪل آهي. صرف اُن پرماتما کي ڄاڻڻ سان،
جو هن فئڪٽريءَ جو مالڪ آهي، ڇوٽڪارو حاصل ٿيندو ۽ اهو
ڇوٽڪارو تڏهين حاصل ٿيندو جڏهين انسان واسنائن جو اَنت
آڻيندو.

هن دماغي فئڪٽريءَ ۾ سوکيم رسني ڪيئن ڪم ٿو ٿئي،

ضرورت آهي. اُها توکي نڌهن حاصل ٿيندي، جڏهن دل کي
اثر رکندين. صبوح جو سوبل چئين بجي اُٿي، ايڪانت واري
ڪمري ۾، پدم آسڻ يا سڌ آسڻ ۾ ويهي، پاڻ اندر ۾ پنهنجي
آتما کي ڳول، تہ توکي دويہ درشٽي پراپت ٿيندي، ۽ پوءِ تون
ان دماغي فئڪٽريءَ جو هيءُ عجيب ۽ اِسرار سان ڀريل ڪاريہ
ڏسي سگهندين.

مطلب اهو آهي تہ اي دوستا! تون پنهنجيءَ آتما کي
وسار، جيڪا هن فئڪٽريءَ جي مالڪ آهي. جڏهين رات
تون سمهيل هوندو آهين ۽ هيءَ فئڪٽري بند رهندي آهي،
تہ تنهنجي آتما سجاڳہ رهندي آهي. پنهنجي من کي صاف
۽ نيم انوسار ساڌنا ڪري، ايڪاگرتا حاصل ڪري، هن
جي مالڪ کي ڳولي، ساڻس ملي هڪ ٿي وڃ. شل توتي
پوءِ جي مهر ٿيندي. هو توکي رستو ڏيکاريندو.

واسنائون

'سمر بونم' جي معنيٰ آهي تہ جنهن پنهنجو پاڻ سڃاتو
۽ پنهنجي آتما کي پاتو آهي، اهو صرف تڏهين ٿي
سگهندو، جڏهين انسان، پنهنجي تمنائن ۽ واسنائن کي ماري
ڇڏي. سيني واسنائن ۽ تمنائن جو ڇڏڻ ئي تہ موکش آهي.

خواهش جو سوکيم روپ آهي واسنا. خواهش ٻاهران نظر
ايندي آهي. پر اُنهيءَ جي سوکيم روپ کي واسنا چئبو آهي
جنهن لکل واسنا کي 'ڪانکشا' چئبو آهي. فلاسافر واسنا کي
۽ ٿي عيش عشرت کي چنبڙي وڃڻ' چوندا آهن.

ڪنهن ڳالهہ لاءِ، بنا سوچ ويچار جي، تمام گهڻي چڪ
تہ اُنهيءَ کي واسنا چئبو آهي. واسنائون ٻن قسمن جون
ٿيون آهن. هڪڙيون شڀ ۽ ٻيون اشڀ. شڀ واسنا جنم
جي قيد کان آزاد ڪري، مکتيءَ طرح وني وجي ٿي.

رهي آهي. هرهڪ ڳالهہ باترتيب سلسليوار رٿيل آهي. هر
ڳالهہ سِڌي نهڪيل نموني پيئي هلي. ڇو تہ هن سرشٽيءَ
پنيان، انترييامي پاڻ وينو آهي. هوُ پاڻ پيو هن سرشٽيءَ
حڪم ۾ رکي هلائي. جيئن بادشاه جي حاضريءَ ۾ سڀ
۽ آفيسر پنهنجو ڪم پاڻيهي باقاعدي پيا ڪندا آهن. ت
تنهنجي اَندر ۾ بہ پرماتما، آتما جي روپ ۾ وينو راڄ ڪ
۽ حڪم هلائي. انهيءَ ڪر من، اندريون ۽ سڀ عضوا پنه
پنهنجو ڪم باقاعدي پيا ڪن.

من ۾ بيشمار تنتون آهن ۽ هرهڪ تنت ۾، جوش، جذ
وهم، نرم دلي، اندروني سمجهہ وغيره الڳہ الڳہ پريل آه
من اندر گهٽيئي هيناهيون، مٿاهيون پريون پيون آهن. انه
۾ روحاني جذبو، اندرين سمجهہ ۽ عقل جو جذبو پڻ پريل آه
شڌ مانس ۽ اَشڌ مانس ورتيون پڻ من اندر سمايل آهن. جن
ستيہ ۽ استيہ پاسو ڇڏبو آهي. هڪ طرف اِڇا شڪتي من
حڪم انوسار ڪاريہ ڪرڻ واسطي اڳيان وڌي ٿي تہ وري ب
شڪتيون پڻ اڳيان وڌن ٿيون. جيئن تہ ياداشت ڌارڻا وري پنهن
مالڪ، اِڇا شڪتيءَ جي مدد لاءِ اڳيان اچي ٿي. جڏهين يادا
شڪتي ڪو ڪم ڪرڻ جي آگيا ڏيندي تہ ويچار شڪتي اڳ
اچي پنهنجي راءِ ڏيندي، ويچار شڪتيءَ کي ياداشت
ڪندي. ٿيئي گڏ ۽ دئت ورتيون ڪام ڪروڌ وغيره پڻ پنهن
پنهنجي رنگہ ۾ نکري نروار ٿيندا. جيئن فلم ۾ هڪڙا ائڪ
ايندا آهن تہ پيا ڦرتيءَ سان ويندا آهن. تيئن اندر جون شڪت
پڻ اک ڇنڀ ۾ اچي، پنهنجو پنهنجو ڪاريہ پورو ڪري وا
اَچي پنهنجيءَ جڳهہ تي وهنديون آهن. هيءَ دماغي فئڪٽ
سچ پچ تہ تمام عجيب آهي ۽ سڌس ڪم بہ عجيب آه
هن زبان کي ايتري شڪتي نہ آهي جو انهيءَ جو ورڻن ڪ
سگهي. هيءُ سڄو ڪاريہ ڏسڻ واسطي توکي ديہ درشٽيءَ

آهن. نمنا جنکا سنساري ڳالهين ڏانهن جهڪي. چاهنا ٿئي تہ هوند مشهور پنڊت ٿيان، هين سان بحث مباحثو ڪري ڪين چتاڀيٽيءَ ۾ جيتيان. اها شاستر واسنا آهي. چاهنا ٿئي تہ سهڻي شڪل هجيم، وڏنڊڙ ۽ چڪيندڙ روش هجنم، سرير تمام تندرست هجي. ڪايا ڪلپ ڪري وڏي ڄمار ماڻڻ جي خواهش. مکڻ، گيهہ ۽ ٻيون طاقت واريون شيون ڪائي بدن کي وڌائڻ جي اِڇا. هي سڀ ديهہ واسنا آهي. انسان اَندو تي هنن واسنائن جي ٻنڌنن ۾ ٻڌجي، هن سنسار ۾ ڦاسي وڃي ٿو. انهيءَ سنساري ٻنڌنن جي ڪري ڪيس وري وري هن سنسار ۾ اَچڻو پوي ٿو.

هن وڻ روپي من لاءِ ٻن قسمن جو ٻج آهي. هڪ واسنا ۽ ٻيو پراڻن جو سسڻ ۽ ڦندڻ. جيئَن ٻج مان وڻ ٿو پيدا ٿئَي ۽ وري وڻ مان ٻج ٿو پيدا ٿئَي. تيئَن واسنائن مان پراڻن جي لهر تي اُٿي ۽ پراڻن جي هلچل مان واسنا تي پيدا ٿئي. جي ٻنهين مان ڪنهن بہ هڪ جو خاتمو ٿي وڃي تہ ٻنهين جو پاڻمرادو خاتمو ٿي ويندو. اوديا جي ڪارڻ ۽ اڻ ڄاڻائيءَ سبب اهنڪار ٿو پيدا ٿئَي. اهنڪار کي وري بہ ڏيئرون آهن. راڳ ۽ واسنا. تنهنڪري راڳ ۽ واسنا جي وچ ۾ گهرو لاڳاپو آهي. جتي واسنا آهي اُتي راڳ ڏيئش ضرور آهي. هنن ٻنهين جي پاڻ ۾ اتوٽ مترتا آهي. راڳ ڏُيئش جي ڪري، مان، اپمانو ۽ ممتا تي پيدا ٿئَي. جي تون چاهين ٿو تہ انهن ٻنهين جو خاتمو ٿئَي تہ پهرين اهنڪار جو خاتمو ڪر. جي اهنڪار جو خاتمو ٿو چاهين تہ اوديا کي دور ڪر. سو جي پهرين اَوديا کي دور ڪندين تہ واسنا ۽ راڳ ڏُيئش پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندا. اَشپ واسنائن جو اَوديا سان گهرو لاڳاپو آهي ۽ اهو اهنڪار جو نتيجو آهي. جيڪو ماڻهو واسنائن جو غلام آهي، اُهو جڻ اکيس هوندي بہ اَنڌو آهي ۽ کيس ڪمزور انسان ڄاڻ. اَشپ واسنائن کي مارڻ سان تون پنهنجي وچايل ايشوري شڪتي،

اَشڀ واسنائن جي ڪري، ماڻهو جنم مرڻ جي چڪر ۾ پيو ڦري، اَشڀ واسنا جي ڪري، من جي اندر اُٿل پٿل ٿي ٿئي ۽ من ڪيترين ڳالهين سان پنهنجو لاڳاپو ٿو ڏيکاري. جيڪڏهين تنهنجي من ۾ رڳو شڀ واسنائون اُٿن ٿيون تہ تون جلد اَمرتا جو پد پائيندين. جيئَن رڌل داڻي مان نڪو وڻ ڦٽندو نڪو ڦل ملندو. تيئَن شڀ واسنائن جي ڪري جنم مرڻ جو ڦيرو وري نہ ٿيندو.

جيڪي بہ واسنائون توکي اڳئين جنم ۾ هيون ۽ هن جنم ۾ آهن، سي توکي ايندڙ جنمن ۾ بہ چنبڙي پونديون. ۽ شڀ واسنائون آهن تہ تون جلد امر پد پائيندين، هڪ اهڙي شاندار منزل تي پهچندين، جنهن جو بيان ڪرڻ کان ٻاهر آهي ۽ توکي اها جاڻ حاصل ٿيندي تہ تون ڪير آهين؟ انهيءَ جاڻ کان پوءِ تون مڪتيءَ کي رسندين. جي تو ۾ اپوتر واسنائون گهر ڪري ويون آهن تہ پڪ تون دکي ٿيندين ۽ غم ۾ ٻڏو پيو هوندين ۽ هن دنيا جي مرڻ جيئَڻ جي چڪر ۾ پيو ڦرندين.

خواهش اُتپن ٿئي ٿي تہ سئنيما تي وڃان، گوشت کان، عيش ڪريان ۽ ٻئي جو ڌن ڪنهن بہ حالت ۾ زوريءَ ڦٻائي وڃان. هي سڀ اپوتر واسنائون آهن. ڪاوڙ، ڪام لالچ، مغروري، اهنڪار، پاکنڊ، گمراهي، حسد ۽ ڌڪار، هي سڀ اپوتر واسنائون آهن. دل ۾ خواهش اُٿي ٿي تہ سنتن جي ستسنگ ۾ وڃجي. سنياسين ۽ مهاتمائن جي شيوا ڪجي. غريب ۽ گهرجائوءَ جي مدد ۽ شيوا ڪجي. رحم ڪرڻ، سهن شڪتي، دان پن، برهمچريہ، سچائي، ڪير برو ڪري تہ اُنهيءَ کي بہ معاف ڪرڻ ۽ همت ڌارڻ. هي سڀ شڀ واسنائون آهن.

ٽن قسمن جون اَشڀ واسنائون آهن: لوڪ واسنا، شاستر واسنا ۽ ديهہ واسنا. نالي ۽ وڏائيءَ جي خواهش، عزت ۽ مشهوريءَ جي خواهش، عهدي ۽ طاقت جي خواهش. هي سڀ لوڪ واسنائون

مڪتيءَ جي طرف گيحلي ٿو وڃي. واسنائن جي ناس ٿي وڃڻ
ڳانبوءِ مں، من ٿي نہ رھندو آھي. تون من رھت ٿيءُ، نڌعبن
تنھنجي من ۾ سوجھي اُپن ٿيندي. تون سياڻپ سان پرجي
ويندين ۽ تون ايڏو نہ آنند حاصل ڪندين، جنھن جو ورڻن
ڪري نٿو سگھجي.

من هڪ ڪپڙي وانگر آھي. جيئَن ڪپڙي کي جھڙو رنگہ
ڏبو آھي، ڪپڙو تھڙي رنگہ جو ڏسڻ ۾ ايندو آھي. جي پيلي
رنگہ ۾ رڱيندين تہ پيلو ڏسڻ ۾ ايندو، جي ڳاڙھي رنگہ ۾
رڱيندين تہ ڳاڙھو رنگہ ڏسڻ ۾ ايندو. مطلب تہ جھڙو رنگہ
ڏيندين، ڪپڙو تھڙي رنگہ جو ڏسڻ ۾ ايندو. تيئَن واسنا بہ
جھڙو رنگہ من کي ڏيندي آھي، من بہ تھڙي رنگہ ۾ رڱجي
ويندو. ساتوڪ واسنا جي ڪري، من کي اڇو رنگہ لڳندو آھي.
راجس واسنا جي ڪري من ڳاڙھي رنگہ ۾ رڱجي ويندو آھي.
تامس واسنا جي ڪري من جو رنگہ اونداھو ٿي ويندو آھي.
جھڙي تنھنجي واسنا تھڙو تنھنجو من.

من ئي ڪارڻ آھي انسان جي مڪتيءَ جو يا ڪيس ھنڌنن
۾ ڦاسائڻ جو. ھيءُ سنسار واسنامہ جڳت آھي من ئي انسان
کي عيش عشرت جي زندگيءَ ڏانھن ڇڪي ويندو آھي ۽ واسنائن
جي ذريعي ڪيس ھروقت ڀوڳن ڀوڳڻ جي خيالات ۾ غلطان
ڪندو آھي. جي واسنائون ناس ٿي وڃن تہ من ۾ ڀوڳن ڀوڳڻ
جي چاھنائي ڪونہ اُٿندي ۽ من اُنھيءَ اوستا کي وڃي رسندو
تہ اُن ۾ ڪابہ خيالات پيدا ئي ڪونہ ٿيندي. من بلڪل شانت
ٿي ويندو.

جبسين تو آتم ويچار نہ ڪيو آھي ۽ آتم کي سڃاڻڻ
واسطي اُدم نہ ڪيو آھي، تبسين واسنائون توکي نہ ڇڏينديون.
اھي توتي وري وري حملو ڪنديون. گوريلا جنگہ وانگر ڪنھن
وقت توتي اڱيان حملو ڪنديون. (يعني تہ تنھنجي دماغ تي

شپ اِچا شڪتي وري حاصل ڪري سگهين ٿو. جنهن پنهنج
واسنائن کي ماريو آهي ۽ اُوديا دور ڪئي آهي. اُهو ڪڏهين
به دک ۽ غم محسوس نہ ڪندو ۽ سدائين سک ڏيندڙ آن
ماڻيندو رهندو.

واسنائون بلڪل سوکيم ٿينديون آهن ۽ ڏسڻ ۾ نہ ايندي
آهن. جيئن گل ۾ اَنکور ۽ ٻج لڪل رهندا آهن. تيئن واسنائو
پڻ من اندر لڪل رهنديون آهن ۽ سنسڪارن جي اُٿل پ
ڪنديون آهن. سنسڪارن جي اُٿل پٿل ڪري گذريل ڀوڳن ج
ياد تازي ٿيندي آهي ۽ ڀوڳن جي ياداشت ڪري، وري اُنه
جي ڀوڳڻ جي چاهنا اُٿِپن ٿيندي آهي. چاهنا جي اُٿِپن ٿي
سان من اندر خيالات اُٿِپن ٿئي ٿي. پوءِ انسان من ۾ اُٿِپ
ٿيل ڀوڳن کي حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. هي س
اک ڇنڀ ۾ ٿي وڃيٿو.

ڪا شيءِ ڪنهن وقت توکي بلڪل وڻندڙ لڳي ٿي،
وري ٻئي وقت اها ساڳي شيءِ توکي اصل ڪونہ وڻندي. اه
آزمودو هر ڪنهن انسان کي ٿئي ٿو. جنهن وقت ڪنهن
شيءِ جي چاهنا ٿيندي آهي تہ اُنهيءَ وقت اُها بلڪل وڻن
لڳندي آهي. جنهن وقت اُنهيءَ جي چاهنا نہ هوندي آه
تہ اُها اَڻوندڙ لڳندي آهي. تنهنڪري اهو سمجھ تہ واس
ئي ڀوڳن جي چاهنا ٿي پيدا ڪري. جڏهين ڀوڳن جي ترپت
ٿيندي تہ چاهنا ختم ٿي ويندي. واسنائن کي ختم ڪرڻ س
من کي ماري سگهبو. تنهنڪري واسنائن جو دمن ڪر. اِه
واسنائون تنهنجي امرتا جي راهہ ۾ ويري آهن ۽ تنهنجي آ
جون دشمن آهن.

هيءُ من ئي انسان جي مڪتيءَ يا ٻنڌڻ جو ڪارڻ آه
جنهن من ۾ واسنائون پيدا ٿين ٿيون تہ اُهو من ٻنڌڻ
تو وجهي. جنهن من مان واسنائون مري چڪيون آهن، سو

رهس ۽ ڪنهن موقعو ئي نه ملي توتي حملي ڪرڻ جو. هي اشٽ واسنائون، تنهنجي گهٽتئي گذريل هزارن جنمن ۾ عشق جمون گذارڻ ڪري، تو ۾ ڪلبون تيل آهن. تنهن ڪري هو تمام طاقت وارئون آهن. انهن کي ناس ڪرڻ واسطي توکي گهٽيئي يوگ ساڌنائون ڪرڻيون پونديون. جيئن ته جپ، تپ، ڪيرتن، ڀڳتي، آتم کي سڃاڻڻ جي ڪوشش، هرهڪ ڳالهه سوچي ويچاري ڪرڻ، سم، دم، پراڻايام ۽ پراتياهار (اندرين کي وس ۾ رکڻ.)

شروعات ۾ جڏهين تون هن نئين مارگ تي هلڻ جي ڪوشش ڪندين ته شٽ ۽ اَشٽ واسنائن جي وچ ۾ ڪافي جهڳڙو لڳندو. خيالن جو سڄو مدار واسنائن تي آهي. جهڙي تنهنجي واسنا تهڙا تنهنجا خيال. جيڪڏهين تنهنجي اندر ۾ اَشُٽ خيال اُٿن ٿين ته سمجهه ته تنهنجي اندر ۾ اَشٽ واسنائن جو زور آهي ۽ اُهي شٽ واسنائن کي اُڀرڻ ئي ڪونه ڏينديون. پر جي تنهنجي اندر ۾ شٽ واسنائن جو زور آهي ته توکي هروقت سٺا خيال ئي پيا ايندا. تنهنڪري تون سڄو زور لڳائي پهرين پنهنجي اندر ۾ شٽ ڀاونائون ڪنيون ڪر.

جنهن پنهنجون واسنائون ماريون آهن، سو ايڪاگر چت ٿي، ڀڳوان جو ڀڄن ڪري سگهندو. واسنائن کي مارڻ سان من به مري ويندو. من ڇا آهي؟ ڪجهه به نه. صرف واسنائن جو بنڊل. ڪيترا ساڌڪ اها دانهن ڪندا آهن ته هو گذريل پندرهن سالن کان وٺي ساڌنا ڪري رهيا آهن پر ڪجهه به واڌارو نه ڪري سگهيا آهن. نڪو سندن چت ايڪاگر ٿيو آهي ۽ نڪو سماڌي حاصل ٿي اٿن. انهيءَ مان صاف ظاهر آهي ته سندن من ۾ اُڃا به واسنائن جو زور آهي. ڪين سڄو زور لڳائي پهرين واسنائن کي مارڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته سڀئي اکٽ آنند جون اهي دشمن آهن. جيڪڏهين تون نتيه درشٽيءَ ۾ آهين نه اهو چٽيءَ ريت سمجهي سگهندين ته هيءَ دنيا سڀ

خيالات رستي ڇانئجي ويندين) تہ ڪنهن وقت توتي پنيا
حملو ڪنديون. (يعني تہ سنسڪارن رستي پنهنجو زو
ڄمائينديون.) ڪنهن وقت اڪين رستي تنهنجي من اندر گهسي
توکي حيران ڪنديون. توکي سجاڳہ رهڻو آهي ۽ پهريدار وانگ
خبردار ٿي توکي اهو جاچڻو آهي تہ هوُ ڪٿان ٿيون تنهنجي
من اندر گهڙن.

جيڪڏهين تنهنجو من اَشپ واسنائن کان آجو ٿي و
آهي تہ پوءِ ڪهڙيءَ بہ ڏکيءَ حالت ۾ تنهنجو من چلائما
نہ ٿيندو ۽ هميشهہ تنهنجي وس ۾ رهندو. جڏهين واسنائو
ختم ٿي وينديون آهن تہ من بلڪل شانت ٿي ويندو آهي
واسنائن کي ناس ڪرڻ جو طريقو اهو آهي تہ پنهنجي خيال
تي قبضو ڪر. سنا ويچار ڪر. آتم کي سڃاڻڻ جي ڪوشس
ڪر ۽ پاڻ کان پڇ تہ تون ڪير آهين؟ ۽ انهيءَ تي هميش
ويچار ڪر.

اَشپ واسنائون انسان کي چنبڙي پونديون آهن ۽ انه
کي ڪڍڻ جي تون ٿوري بہ ڪوشس ڪندين تہ اُهي مقاب
ڪنديون آهن. هو من جي ڪنڊن ۾ گپت ريت ڪپ ڪوڙي
ويهي رهنديون آهن. اَهي ساندي وانگر روپ بدلائي توکي
منجهائڻ جي ڪوشش ڪنديون. اُهي توکي منجهائڻ واسط
گهٽيئَي رستا اختيار ڪنديون. يوگ جي رستي تون ٿوري وقت
لاءِ ڪين دٻائي سگهين ٿو. جي تون پنهنجي يوگ جي ٻ
۾ ٿورو بہ ڍلو ٿئين ۽ ويراڳہ ٿورو بہ گهٽيو تہ هي واسنائون
جيڪي موقعي جي تار ۾ لڪيون ويٺيون آهن، سي توتي تما
زور سان حملو ڪري تنهنجي من اندر گهسي ايندئون ۽ توکي
تمام حيران ۽ پريشان ڪنديون جيئن تون سندن اثر هيٺ
اَچي وڃين. تنهن ڪري توکي ڪافي سمجهدار بڻجي هڻ
گهرجي، جيئن تون انهن جي حملي کان اڳواٽ ئي سڃا

سيني کان سکي انسان آهي. هو جيون مکت آهي. ديوتائون بہ سندس ساراهہ ٿا ڪن تہ هن دنيا جا لوڳ بہ کيس عزت جي نظر سان نهارين ٿا.

پرهلاد ڀڳت جڏهين پنهنجو پاڻ سڃاڻي، پرماتما سان ملي هڪ ٿي سماڌيءَ ۾ آيو تہ ڀڳوان هريءَ جي صرف ڇهڻ سان واپس هن ديهہ ۾ موٽي آيو. اهو صرف شڀ واسنائن جي ڪري. جيون مکت جي اندر ۾ هي شڀ واسنائون هڪ سڙيل ٻج جي روپ ۾ رهنديون آهن. اُهي ڪوبہ ٻيو جنم نٿيون آڻين. جيئن ننڊ جي وقت، واسنا صرف هڪ ٻج جي روپ ۾ اندر هوندي آهي ۽ ڪجهہ بہ نہ ڪري سگهندي آهي. تيئن جنهن جي هِڏي ساتوڪ آهي تہ اُنهيءَ جي من ۾ شڀ واسنائون رهنديون آهن. جيسين هيءَ ديهہ آهي تيسين جيون مکت جي اندر بہ شڀ واسنائون لکل روپ ۾ رهنديون آهن ۽ آهستي آهستي خلاص ٿينديون وينديون آهن. جيون مکت هن دنيا جي هرڪنهن شيءِ کي شڀ ڀاونا جي روپ ۾ ڏسندو آهي.

اوچ ويچارن ۽ لڳاتار برهم جي ڌيان ڪرڻ ڪري، تون دنيا جي هرڪنهن شيءِ کان پاڻ کي الڳ ڪري سگهندين ۽ پاڻ کي نيارو پائيندين. تڏهين 'مان' يا 'مان پڻو' بہ نہ رهندو. جڏهين مان پڻو نہ رهيو تہ هي دنيوي شيون ۽ اُنهن سان ڪو لاڳاپو بہ نہ رهندو. مون کي اِها پڪي خاطري آهي تہ 'مان' دنيوي شين کان الڳ آهي ۽ دنيوي شيون 'مان' کان الڳ آهن اِهو 'مان' اصلي آتما آهي. اُنهيءَ کي سڃاڻ، اِهو ست چت آنند برهم آهي ۽ هن ٻاهرئين ديهہ جي پردي کي پاڻ کان بلڪل الڳ سمجهہ. ديهہ مکت وديهي ٿيءُ، يعني تہ ديهہ الڳ آهي، تون اصل نج روپ آتما آهين. جيئن راجا جنڪ سرير ۾ رهندي بہ سرير کان الڳ هو. تون بہ انهيءَ وانگر ٿيءُ تہ پوءِ تنهنجون سڀ واسنائون دور ٿي وينديون.

سپنو آهي. پوءِ آهستي آهستي زور گهٽجڻ لڳندو. جنهن جو چت اَجا دنيا ۾ لڳو پيو آهي، سو واسنائن جو غلام آهي. ساڌڪ جي من ۾ ڪنهن وقت اَشڀ واسنائون اُڀرنديون آهن پر هو پنهنجي زبردست اِڇا شڪتيءَ ۽ روحاني طاقت ذريعي اُنهن مٿان قابو پائيندو آهي. جيون مڪت ۾ واسنائون خلاص ٿي چڪيو آهن. گهر سنسار ۾ قاتل انسان واسنائن سان بلڪل ڀريو پيو هوندو آهي. جنهن ساڌڪ جي اندر ۾ واسنائن جو ڪو خاص زور نہ آهي تہ اُهي ڪيس ڪوبہ نقصان نہ پهچائي سگهنديون.

واسنائن کي زور سان دٻائي رکڻ مان توکي ڪوبہ فائدو نہ رسندو. واسنائن کي بلڪل ناس ڪري ڇڏڻ گهرجي، جيئَن نانگ جي زهريلي ڏنگ کي بلڪل ڪڍي ناس ڪيو ويندو آهي. فقط تڏهين تون اُن پرماتما جي امر پد کي پائي سگهندين.

تون اها ڪوشش ڪر تہ جيئَن اَشڀ واسنائون بدلجي شڀ واسنائن جو روپ وٺن. توکي اشڀ واسنائن جي ٽڪيءَ سير کي مٽوري، شڀ واسنائن جي ساگر ۾ آڻڻو آهي. انهيءَ لاءِ اگر توکي شڀ واسنائن جو تياڳ ڪرڻو پوي تہ بہ فڪر نہ آهي، ڇو تہ شڀ واسنائون پڻ هڪ قسم جي سوني زنجير آهن. سوني ٿي تہ ڇا ٿيو. آهي تہ نيٺ زنجير. جي توکي ڪنڊو لڳي تہ اُنهيءَ ڪنڊي کي ڪڍڻ لاءِ جي تو ٻئي ڪنڊي جي مدد ورتي تہ ڪنڊي نڪرڻ کان پوءِ تون ٻئي ڪنڊا ڦٽا ڪندين. سو تون اشڀ واسنائن جو تياڳ ڪري ڇڏ. توکي موڪش ۽ مڪتيءَ جي پاونا کي بہ تياڳ ڪرڻو آهي. فقط تڏهين جيڪي تون ٿيڻ ٿو چاهين اُهو ٿيندين.

توکي آتم ساڃاڻ لاءِ هڪ ئي وقت واسنائن کي بہ مارڻو آهي تہ من کي بہ مارڻو آهي. صرف هڪ کي مارڻ سان ڪم نہ هلندو ٻنهين کي مارڻو آهي. جنهن پنهنجو من واسنائن کان ماري صاف ڪري ڇڏيو آهي، سوئي انسان هن دنيا ۾

ئي اُتبرڻ کان بہ ڏنو ڪم آهي. پر ڪي اِرادي وارو انسان، جنهن جي اچا شڪتي تمام بلوان آهي، سو بنا ڪنهن بہ تڪليف جي واسنائن کي ناس ڪري سگهندو.

واسنائون من تي پنهنجو زبردست اثر وهاري، من کي وس ڪريو ڇڏين. واسنا انسان کي دبائي، بيوس ڪري ۽ غلام ڪريو ڇڏي. شراب، آفيم ۽ گانجي جي نشي کان بہ واسنا جو نشو وڌيڪ طاقتور ۽ نشيدار آهي. آفيم ۽ شراب جو نشو ڪجھہ وقت يا ڪجھہ ڪلاڪ هلندو آهي پر واسنا جو نشو ڪيترن ورهين تائين پيو هلندو آهي. اهو نشو هڪ جنم کان ٻئي جنم تائين گڏو گڏ هلندو آهي، تيسين جند نہ ڇڏيندو آهي جيسين آتما جو درشن ٿئي.

جيڪي واسنائن جي نشي ۾ چُور آهن سي هن دنيا ۾ شرابين وانگر هلت هلندا آهن. ڪين سچ ۽ ڪوڙ جي پرک نہ آهي. سندن ياداشت ۽ سمجھہ ڏنڌلي ٿي ويندي آهي. هو ڪامنا پيدا ڪندڙ ڀوڳن پنيان اجايو پيا ڊوڙندا آهن. هو اُنهيءَ نتيجي کان بيخبر آهن، جيڪو واسنائن جي اثر هيٺ اَچي ڪين اڳيان هلي ڀوڳڻو پوندو. سندن عقل مارجي ويندو آهي. جڏهين هو واسنا جي اثر هيٺ اَچي بلڪل انڌا ٿي وڃن ٿا، نہ ڪم ۾ پرجي ساڳي بيشر مائيءَ جي هلت وري هلن ٿا.

هو جيترو ڀوڳن کي ڀوڳين ٿا، اوتروئي سندن واسنائون مضبوط ٿينديون وينديون آهن. جيترو ڀوڳہ ڀوڳيندا ويندا اوترو سندن ترشنا وڌندي ويندي. جنهنڪري واسنائون زور پڪڙينديون وينديون ۽ انسان اوتروئي وڌيڪ گمراه ٿيندو ويندو.

واسنائن ۾ گمراه ٿيل انسان جو من صرف ڪوڙن ڪرمن ڪرڻ طرف مائل ٿيندو آهي. هو بلڪل مغرور، هٺيلو ۽ هوڏي ٿيندو آهي. سندس من رڳو برائين سان ڀريو پيو هوندو آهي.

هن ديهه ۾ موهه رکڻ وارو اُجاڻ آهي، اگياني آهي، جو سڀو واسنائن ۽ سنسڪارن سان پريو پيو آهي. آتما واسنا رهت آهي. آتما ست چت آنند برهم آهي. آتما بلڪل شڌ ۽ پوتر آهي. آتما جي ڪا به جنس نه آهي (يعني ته آتما نه مرد آهي نه زال آهي). آتما ڪام رهت آهي، پراڻ رهت آهي، ويچار رهت آهي، ديهه رهت آهي ۽ من رهت آهي. برهم جو لڳاتار اُتوت ڌيان ڪرڻ سان سڀ واسنائون مري وڃن ٿيون. اُپوترتا ڪڏهين به پوترتا اڳيان نه بيهي سگهندي. سچائيءَ جي هميشه برائيءَ مٿان جيت آهي. اهو قدرت جو اَڻ مٽ قانون آهي.

واسنائن کي ٽري، هن من کي ماري، ست چت آنند برهما جي ڌيان ۾ رتو رهه ۽ پرماتما جي امر پد ۽ پرم آنند کي پاءِ. سچو سک ماڻ ۽ اُن ايشوري پريم ۾ ٻڏو رهه.

هن دنيا ۾ گهڻنئي قسمن جون فئڪٽريون آهن پر هن ديهه جهڙي عجيب فئڪٽري تو ڪڏهين به ڪونه ڏٺي هوندي. چو ته هيءَ پرم پتا پار برهم پرماتما جي ٺاهيل آهي. هن کي انسان ڪونه ٺاهي سگهندو. هن عجيب فئڪٽريءَ ۾ پهريان واسنا پيدا ڪئي آهي، واسنا مان وري خواهش پيدا ٿي ٿئي. اُهي واسنائن کي مٿائي وري شڀ واسنائون ٿيون پيدا ٿين. شڀ واسنائن مان شڌ خيالات ۽ ويچار ٿا پيدا ٿين. پوءِ انهن ويچارن کي ولوڙي مکڻ روپي 'ست چت آنند آتما' کي ڪڍيو آهي. هن عجيب ۽ شاندار ديهه روپي فئڪٽريءَ جي پيدا ڪندڙ جي ڪيتري به اُستتي ڪجي ته ٿوري آهي. هن کي ساراهڻ کان سواءِ رهي نٿو سگهجي. مان هن جي اُستتي ٿو ڪريان، هن جي اڳيان نمي نمشڪار ٿو ڪريان ته اي پاڪ پروردگار! تون بي انت آهين. تون ابناسي آهين. تون هن ساري سرشٽيءَ جو مول ڪارڻ، اُجهو، آسرو ۽ آڌار آهين.

واسنائن کي ناس ڪرڻ تمام ڏکيو ڪم آهي. سمبر پربت

چڙيو، انهن جي بہ ٽلا ڪٽي آهي، انهن تي بہ ڪلنڪ هنيو آهي. ماڻهو جڏهين ڀڳوان ۽ ديوتائن واسطي بہ گهٽ وڌ چون ٿا تہ تون ڪهڙي وڏي وَٽ آهين؟ تون تہ صرف هڪ معمولي ۽ رواجي انسان آهين. تو لاءِ تہ الائي ڇا جو ڇا چوندا. توکي سڀ صبر سان ٻڌڻو آهي.

سفيد ماڻهو ڪاري ماڻهوءَ کي گهٽ نظر سان ڏسي ٿو. آريہ سماجي سناتنيءَ جي برخلاف آهي. دکن - هندستاني، اُتر هندستانيءَ کي نٿو پسند ڪري. شوَ جو پوڄاري، وشنوءَ جي پوڄاريءَ سان نٿو لهي. پروٽيس ٽنٽ، ڪئٿولڪ کي نٿو چاهي. اهو ماڻهوءَ جو سڀاويڪ سڀاءُ آهي تہ رڳو پاڻ کي پيو ساراهي. پنهنجي ڳوٺ، پنهنجي ملڪ، پنهنجي ڪٽنب ۽ گهراڻي، پنهنجي ذات، پنهنجي ڌرم، پنهنجي پوڄا ۽ پنهنجي ٻوليءَ کي ئي پسند ڪري ۽ ساراهي ٿو ۽ ٻين جي نندا ٿو ڪري. هي سڀ اَوديا ۽ اَڻ ڄاڻائيءَ جو نتيجو آهي. جڏهين ڌيان ۽ تپسيا جي ڪري، ماڻهوءَ جي اندر جي جوتيِ ٿي ڪلي ۽ پنهنجي آتم کي ٿو سڃاڻي تہ پوءِ هي اَشڀ واسنائون پنهنجو پاڻ ناس ٿي وڃن ٿيون. سوچ ۽ سمجهہ تہ واسنائن جي ڪري ماڻهو ڪهڙيءَ نہ بريءَ درگتيءَ کي وڃيو رسي ۽ سندس ڪهڙو نہ برو حال ٿئي ٿو. هيءَ جيوُ اجايو واسنائن کي چنبڙي پيو ٿو ۽ واسنائن جي ڪري گمراهہ ٿي ائين سمجهندو آهي تہ پاڻ جيڪي بہ چوي ٿو يا هلي ٿو، سو سڀ سچ آهي. انساني ديهہ ۾ هوندي بہ پاڻ کي ديوتا سمجهڻ لڳندو آهي.

گهڻا شاستر پڙهڻ بہ هڪ قسم جي اَشڀ واسنا آهي، جنهن کي شاستر واسنا چئبو آهي. سچ پچ تہ آتما يا پرماتما ڪو ڪتابن ۾ ڪونہ هوندو آهي. ڪيترن ماڻهن کي ڌرمي ڪتابن پڙهڻ جو شوق هوندو آهي. اُهي رڳو پڙهندا آهن پر اُنهيءَ تي عمل ڪري ساڌنا ڪونہ ڪندا آهن. هو ڪتابن جا ڪيڙا!

سندس حياتيءَ جو مقصد صرف پوڄ پوڄڻ ئي هوندو آهي. عيش عشرت لاءِ گهربل ملڪيت ڪنهن به غير انساني ۽ بي ايمانيءَ رستي ڪٺي ڪرڻ کان نه ڇرڪندو آهي. هوُ اَجاين بيشمار اُميدن ۽ آشائُنِ ۾ ڦاٿو پيو هوندو آهي. هو پيسو هٿ ڪرڻ لاءِ ڪنهن به ڪڏهن ڪم ڪرڻ کان نه ڪيٻائيندو آهي. پيسو ئي سندس پڳوان آهي. هوُ لالچي ۽ ڇيراڪ طبيعت جو هوندو آهي. مڪر، پاکنڊ، دولاب، غصي ۽ بي ايمانيءَ سان پريو پيو هوندو اهي.

دنيا ۾ ڦاٿل ماڻهو هميشه ائين چاهيندو آهي ته هن سنسار ۾ سندس ساراهه ٿئي. جيڪي به پاڻ چوي سو سڀ ماڻهو قبول ڪن، سندس ڳالهه کي رد قد نه ڏين. هو اهڙي هلت هلندو آهي ۽ چاهيندو آهي ته سڀ ماڻهو کيس سائينَ سائين ڪن. هيءَ اَشڀ واسنا آهي، هن کي لوڪ واسنا چئبو آهي. اها ڳالهه ڪا ٺيڪ آهي؟ بلڪل نه، ڇو ته ڪوبه ماڻهو هن دنيا ۾ سڀني کي خوش ڪري ڪونه سگهندو. تو هڪ بڌي ماڻهوءَ، سندس پٽ ۽ گڏهه جي ڳالهه ٻڌي آهي يا نه؟ تون برتڻ جو منهن بند ڪري سگهين تو پر سڀني ماڻهن جو ٻوٿ ڪٿان بند ڪري سگهندين؟ ڪي تنهنجي ساراهه ڪندا ته ڪي وري تنهنجي گلا ڪندا. تنهنجو من بلڪل شانت هئڻ گهرجي. چت ايڪاگر هجي. ڪير ساراهه ڪري ته ڀا، ڪير گلا ڪري ته ڀا. تون انهن کان مٿي هجڻ گهرجين. تنهنجي لاءِ مڙيئي ست چت آنندا ساراهه کي تون زهر ڪري سمجهه. ساراهه کي هڪ قسم جو ڇيٺو يا ڪک پن ڪري سمجهه. توکي ته نرواڻ پد پاڻو آهي. جڏهين پنهنجي من کي شانت رکندين، فقط تڏهين تون سچو آنند ماڻيندين. من شانت ٿي ويندو ته پوءِ جيڏانهن به نهاريندين، اوڏانهن توکي آنند ئي آنند نظر ايندو. ماڻهو ته عجيب آهن! انهن ته شري رام، سيتا ماتا، پولينات شوشنڪر ۽ شيام سندر شري ڪرشن مهراج جهڙن کي به ڪونه

ہ لکڻ شاسترن پڙهڻ سان يا بحث مباحثي يا عقل ۽ سکيا سان نون کڏهين بہ آتم کي پائي نہ سگهندين.
وديا جي غرور مان شاستر واسنا پيدا ٿئي ٿي. اها اَسوري وديا آهي ۽ پرماتما کي پائڻ ۾ هڪ وڏي رنڊڪ آهي. هن جي ڪري اهنڪار پيدا ٿئي ٿو ۽ اَوديا جو پردو وڌيڪ مضبوط ٿئي ٿو.
اُدلڪا رشيءَ جي پٽ سئيتا ڪيتوءَ کي پنهنجي شاستر اَڀياس جو ڏاڍو گهمنڊ هو ۽ پنهنجي پتا سان ڏاڍو مغروريءَ سان پيش آيو. تنهن تي پٽس سوال پڇيس تہ تون اُها وديا ڄاڻين جيڪا سڀني وديائن جي وديا آهي ۽ اُنهيءَ وديا ڄاڻڻ کان پوءِ توکي ڪابہ وديا سکڻي نہ آهي. تون سڀ ودياُئون پنهنجو پاڻ ڄاڻندين. پٽس جواب ڏنو تہ نہ. تنهن تي پٽس کيس ها آتم برهم وديا سيکارِي جنهن جي سکڻ کان پوءِ بِي ڪابہ ديا سکڻ جو ضرور ڪونہ آهي.
هار سينگار ڪرڻ، زيور پائڻ، بدن کي عطر ڦليل لڳائڻ، پائوڊر لڳائڻ، ميڪ اپ ڪرڻ، جيئن چمڙِي نرم ۽ چمڪ واري ٿئي. تنهن کي ديهہ واسنا چئبو آهي.

پٽڪندڙ من تي قبضو ڪرڻ

توکي پنهنجي من جي پٽڪڻ ۽ سندس عادتن جي خبر پئڻ کهرجي. فقط تڏهين تون سولائيءَ سان اُنهيءَ تي قبضو ڪري سگهندين. تنهن ڪري توکي پنهنجي اِڇا شڪتِي وڌائڻي هي ۽ خيالن کي اُوچو ۽ پوتر بڻائڻو آهي. من جي هڪ خاص ادت آهي 'پٽڪڻ'. هو کڏهين بہ هڪ هنڌ نہ بيهندو، جڻ هوا آهي! انهيءَ ڪري ارجن شري ڪرشن کي چوي ٿو، چنچلم هي منہ ڪرشڻ پرماٿي بلوَدِ دِرِڍم تسياهم نگرم منئي وايورِ سدوس ڪرم' هي ڪرشن! هي من ڏاڍو چنچل

آهن. سندن سڄي حياتي ائين ئي ڪتابن پڙهڻ ۾ گذري ويندي آهي. پر شاسترن جو تہ انت ئي ڪونهي. حياتي تمام ننڍڙي آهي ۽ حياتيءَ اندر ڪافي رنڊڪون درپيش اچن ٿيون. ست ڪيڏي هضم ڪري ڇڏ. اُهو ست آهي آتما! جي تو آتما کي سڃاتو، تہ پوءِ توکي ويدن پڙهڻ جي بہ ڪائي ضرورت نہ آهي. پردواج ٽن جنمن ۾ ويد پڙهي ۽ وري چوٿين جنم ۾ بہ ويد پڙهڻ شروع ڪيا. پر اِندر سندس مدد لاءِ آيو. هن پردواج کي برهم وديا سيکاري ۽ کيس ڪئولِيہ جي گپت سکيا ڏني. پردواج ڪتاب پڙهڻ ڇڏي ڏنا ۽ تمام سخت ساڌنا ۽ تپسيا ڪري پنهنجي آتما کي سڃاتو ۽ پرماتما کي پاتو.

انسان جو سڀ کان وڏيڪ ويري ڪام آهي، تنهنڪري پهرين توکي سڄي شڪتي ڪام کي ماري مات ڪرڻ ۾ لڳائڻي آهي، اندرين کي قبضي ۾ آڻڻو آهي، مطلب تہ ڪام واسنا کان پاڻ کي مڪت ڪرڻو آهي.

گهڻين ڳالهين جو ويچار ڪرڻ پڻ اَشڀ واسنا آهي. هيءُ بہ شاستر واسنا جو هڪ قسم آهي. هڪ دفعي دُرواسا، سڄي ڳاڏي ڪتابن جي ڀري، شري شو ڀڳوان وٽ ڪٺي آيو. نارد هڪ درشٽانت ڏنو تہ هڪ گڏهہ چندن جي لڪڙين جو بوجهو کنيو پئي ويو پر گڏهہ ڇا ڄاڻي چندن جي سڳنڌ مان، کيس تہ رڳو بوجهي جو احساس هو. تنهن وانگر هڪ پنڊت جو ڪتابن جو ڪيڙو هو، تنهن کي گيان جي کهڙي خبر. ڪتاب تہ سندس واسطي جڻ بوجهو هئا. جيتوڻيڪ هن سيئي شاستر پڙهيا هئا پر کيس اُنهن جو گيان رتي ماتر بہ نہ ٿيو هو. دُرواسا جو هيءُ درشٽانت ٻڌي اکيون کليون ۽ هن سيئي ڪتاب سمنڊ ۾ لوڙهي ڇڏيا. تنهن کانپوءِ شري شوڀڳوان کيس آتما سڃاڻڻ جو گيت ۽ اعلٰي گيان سمجهايو ۽ دُرواسا ڪلي ساڌنا ڪري، برهم رشيءَ جي پد کي رسيو. هيءَ ڪٿا اُپنشدن ۾ لکيل آهي

رڳو حڪم ڪر، هاڻي هلو تہ رايل ريسٽارنٽ يا تاجمحل هوٽل
۾ هلون. اتي تمام سوادي طعام ملندا، ڪافي، ڪيڪ، پيسٽريون
۽ رس گولا وغيره. اُن وقت ڪام اندري شهوت ۾ اچي ويندي.
چاڪاڻ تہ اُن جي جيڀ سان پڪي ياراڻي آهي. هي ٻئي اندريون
ساڳئي تن ماترا جي پيداش آهن. جيڀ ساتوڪ حصي مان پيدا
ٿي آهي تنهنڪري انهيءَ کي گيان اندري چئبو آهي (وديا
جي اندري). ڪام اندري راجس حصي مان پيدا ٿي آهي
تنهنڪري انهيءَ کي ڪرم اندري چئبو آهي. جڏهين تون
ڪوبہ ڳرو ۽ تامسي کاڌو کائيندو آهين تہ ڪام اندري جوش
۾ اچي ويندي آهي ۽ تون شهوتي ٿي پوندو آهين. تڏهين
ڪام اندريءَ کي جيڀ چوندي آهي تہ مون کي نہ وسار منهنجي
۽ توسان هميشہ پڪي دوستي آهي. هيءَ سڄي ديہ منهنجي
ڪري جي رهي آهي. جي مان کاڌو نہ کاں تہ هوند هيءَ ديہ
ڪري سڙي مري وڃي. پر ڪام اندري وري چوندي آهي تہ
جي مان ڪاريہ نہ ڪريان تہ جيون جي پيداش ئي ڪونہ ٿيندي
۽ سڄي دنيا ختم ٿي ويندي. تنهن ڪري تون مون وٽ اَچ.
جيئن پير ۽ ڪن منهنجو ساٿ ٿا ڏين، تيئن تون بہ منهنجو
ساٿ ڏيئي، مونکي پوڳہ پوڳڻ ڏي. انهيءَ ريت هي جيوُ پنجن
وسمن جي پوڳن پنيان پيو ڀڄي ۽ هڪ کن جو بہ آرام نہ
ٿس، من انهيءَ ريت جيوَ کي بيوس ڪريو پيو ڀٽڪائي.

تنهن ڪري جي من ڀٽڪندڙ من کي وس ۾ ڪرڻ تو
چاهين تہ سڀني واسنائن ۽ خواهشن جو تياڳہ ڪر ۽ اندرين
جي ڀُوريءَ ريت قبضي ۾ رک. تڏهين وڃي تون ڪابہ ساڌنا
ڪري سگھندين.

مان پنجاب، ڪشمير، اتر پرديش ۽ انڌرا پرديش جي
ياترا ڪندي، ڪيترن پڙهيل طبقي جي ماڻهن سان گڏيس،
تهن بہ مون کان اهوئي سوال پڇيو تہ هي پيارا سوامي! اسين

آهي. ڏاڍو زور وارو آهي. تمام اُبهرو آهي ۽ تمام اَشانت آهي
انهيءَ کي قبضي ۾ رکڻ. (گيتا اَڌياءُ ڇهون سلوڪ چوٽيه
شري ڪرشن مشڪندي جواب ڏنو تہ اي وير ارجن! بيش
من چنچل آهي! اشانت ۽ تمام زور وارو آهي! کيس وَس
ڪرڻ برابر مشڪل آهي! پر نيم اَنوسار چنتن ۽ ساڌنا سا
دنيا جي ڀوڳن کان منهن موڙي، لڳاتار ڀريو سمرڻ سان،
کي ماري مات ڪري وَس ۾ آڻي سگهبو آهي. شري ڪر
مهراج چوڻ لڳو تہ اي ارجن ڀهرين تہ من جي خاص عاد
آهي 'ڀٽڪڻ' سو انهيءَ 'ڀٽڪڻ' تي نظر رکي سندس ڀ
کي روڪي هڪ جڳهہ تي آڻڻو آهي. آهستي آهستي ڪري واسنائ
چاهنائن ۽ اِندرين تي ڀڻ روڪ وجهي کين ڀنهنجي وَس
آڻڻو آهي. اِها واسنا ئي آهي جيڪا من کي بي آرام ڪ
ڀٽڪائي ٿي ۽ اندريون دُنيوي ڀوڳن ڀوڳڻ واسطي اُنهن
پُٺِ ٿيون وڃن ۽ من بہ اندرين جي پٺ وٺندو آهي. ج
ڪتو ڪيتري بہ مار کائيندي هروقت ڀنهنجي مالڪ جي
وٺندو آهي. تيئن واسنائن جي اُڀرڻ ڪري، من بہ سچي ط
لڳائي، ڀوڳن ڀوڳڻ جي ساڌنن کي ڪٺي ڪرڻ کي لڳي و
آهي. من جي اِڇا سنگيت سڄڻ جي ٿيندي آهي تہ ڀيرن
حڪم ڏيندو آهي ۽ ڪنن کي ڀڻ حڪم ڪندو آهي. ڀير چ
آهن تہ اي منڙا من! اسين بلڪل تيار آهيون توکي ٽرپليڪ
بيچ تي وٺي هلڻ واسطي. اَسين تنهنجي حڪم واسطي تر
آهيون، رڳو تون تيار ٿيءُ! ڪن بہ ڀيرن سان شامل ٿي و
آهن ۽ چوڻ لڳندا آهن تہ، اسين تنهنجي حڪم جا ٻندا آه
تون رڳو حڪم ڏيئي ڏس! هيءُ بيوس جيوُ من جي جا
ڦاسي ويندو آهي ۽ اندريون کيس گمراه ڪري ڇڏينديون آ
يڪدم جيڀ من کي چوڻ لڳندي آهي، تہ تون ڀيرن ۽
سان ڇو ٿو ڀاسخاطري ڪرين؟ ماں بہ تنهنجو ٻڌو ٻانهو آه

ي ۽ وڌندو وڃي. انهيءَ سبب ڪري سڌن ڪوبہ واڌارو نٿو
ي. هو روحاني چاڙهيءَ تي پنج قدم مس چڙهن ٿا تہ وري
رنو اچي پٽ پون. من جي ممتا کي پوريءَ ريت مارڻو آهي.
ش من ٿري گهري نہ. يڪ ٽڪ ۽ ايڪاگر ٿي وڃي. هر طرف
ن خيالات کي روڪڻو آهي. هي لفظ ياد ڪر تہ صرف هڪ
ف کان هڪ اندريءَ تي ظابطو ڪونہ رکڻو آهي پر سڀني
فن کان سڀني اندرين تي ظابطو رکڻو آهي. هيءَ تمام ضروري
ڌم آهي. اهو برابر آهي تہ رستو ڪٺن ۽ ڏکيو آهي. پر دلگير
ٿيءُ. صبر کان ڪم وٺ ۽ صبر جو ڦل ضرور مٺو نڪرندو.

ڪي ماڻهو شروعات ۾ ڏاڍو زور شور سان ساڌنا ڪندا
ن. روز ڇهہ ڪلاڪ ڌيان ڪندا آهن پر ٽن مهنن اندر جڏهين
ندا آهن تہ ڪين اجا ڪابہ رڌي سڌي يا شڪتي حاصل نہ
، آهي تہ هو ساڌنا، تپ ۽ جپ سڀ ڇڏي ڏيندا آهن. جو
ڪل ٿيڻ نہ کپي. شري ڪرشن ڀڳوان چيو آهي تہ آهستي
ستي ابياس ڪر ۽ جتن ڪري من کي ايڪاگر ڪر. ڪوبہ
ش مقرر ڪري، من کي انهيءَ تي آڻ، من جڏهين بہ ڦرڻ
ي ڪوشش ڪري تہ ڪيس ابياس رستي، وري وري واپس
ٺي لڪش تي آڻ تہ پوءِ من جو ڀٽڪڻ بند ٿي ويندو ۽
، هڪ ٽڪ تي بلڪل شانت ٿي ويندو. انهيءَ کي من جي
ڪاگرتا يا من جو خالي ٿيڻ چئبو آهي.

ايڪاگرتا جو سبق نئين ساڌڪ کي ٿڪائيندڙ ۽ بي دليو
حسوس ٿيندو آهي. پر دنيا ۾ اها هڪ عجيب سائنس آهي.
هن تي ابياس ڪرڻ سان جيو جو واڌارو ٿئي ٿو. جڏهين
بہ سچيءَ دل سان ڪوشش ڪري ٿو تہ چت شڌيءَ طرف
ارو ڪري ٿو. تڏهين ڪيس آنند محسوس ٿيڻ لڳي ٿو. اندر
روحاني شڪتي پرويش ڪندي نظر اچيس ٿي. جيئن پوءِ سچي
ٿي ۽ ايشوري آنند محسوس ڪري ٿو. چت ايڪاگر ٿيڻ

چت کي ايڪاگر ڪري ساڌنا ڪيئن ڪريون؟ اسين ٽڏريل با
سالن کان جپ، تپ، ڌيان ۽ ساڌنا ڪري رهيا آهيون پر ڪ
بہ واڌارو نہ ڪري سگھيا آهيون. انهيءَ جو صرف اهوئي س
هو تہ هوُ صحي نموني ساڌنا نہ ڪري رهيا هئا.

پهرين تہ پاڻ کي نرمل نہ ڪيو اٿن، دنيوي واس
جو تياڳ نہ ڪيو اٿن، نڪو من کي ئي وس ۾ ڪيو اٿن. پھ
تہ هي سڀ اوائلي قسم پورا نہ ڪيا اٿن ۽ هليا آهن
کي ايڪاگر ڪرڻ!

اِها بلڪل ناشدني آهي. هيءُ آهي ڪنهن مست ها
کي ريشمي ڌاڳي ۾ ٻڌي قابو ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ.
ڪڏهين بہ ڪونہ ٿي سگھندو.

سري ڪرشن ڀڳوان هن ڀٽڪندڙ من کي قابو ڪرڻ
طريقو ٻڌايو آهي تہ سڀني واسنائن جو تياڳ ڪر، آهستي آه
من جي ڀٽڪڻ کي روڪي آتما جي طرف لڳائڻو آهي، ج
من ۾ آتما کان سواءِ ٻِي ڪا بہ خيالات نہ اُڀري. جڏهين
من ڀٽڪڻ جي ڪوشش ڪري تہ کيس آتما جي طرف م
آهي. انهيءَ ساڌنا سان تون ڪامياب يوگي ٿيندين. تنه
من سدائين شانت رهندو. تون هروقت پرم آنند ماڻيند
پوءِ تنهنجو من ڪڏهين بہ دنيا جي ڀوڳن ڀنيان مائل نہ ٿي
توکي پاپ واسنا ڇهي بہ نہ سگھندي ۽ تون پوءِ اُن ايشو
آنند جو مشاعدو ماڻيندين.

شري ڪرشن ڀڳوان جي سڪيا جو پورن رٻت پالن ڪ
سڀني واسنائن؛ خواهشن ۽ چاهنائن، شپ توڙي اَشپ جو ت
ڪر. ڪجھہ ساڌڪ کي خواهشون اڃا من ۾ رکي ڇڏيندا آ
۽ چاهيندا آهن تہ اُهي پوريون ٿين. ڪي گرهستي بہ س
ڪندا آهن پر ڪجھہ آشائون اڃا لڪل رٻت سندن من ۾ ر
هونديون آهن. تنهنڪري سندن شڪتي پورن رٻت ڪٺي

هو پيل آهي. من ڪنهن وقت ڪتاب جو سوچيندو، پوءِ ڪتابن
ي اسٽال جو، جتان مسٽر جان اهو ڪتاب ورتو هو. تڏهين
ندس هڪ دوست جو سوچيندو جو ڪيس ريلوي سٽيشن تي
ڏنو هو. پوءِ ريلوي ۽ سندس ڊائريڪٽرن جو، جيڪي لنڊن
رهندا آهن، لنڊن جي خيال مان اسڪيٽنگ جي خيالات ايندي
انهيءَ تان توکي آلپس جبلن جي ياد پوندي ۽ اُتي جي
اس جي وڻن جي يادگيري پوندي. اُتي ڪليءَ هوا ۾ سلهه
ي اسپتال ياد ايندي. آناس جي وڻن جي ياد توکي هندستان
المورا شهر جي ياد ڏياريندي، جتي اناس جا وڻ ٿيندا آهن.
مورا جي ياد ايندئي توکي سوامي وويڪانند جي ياد پوندي
نهن الموڙا جي نزديڪ مايا وتيءَ ۾ 'اَدويتا آشرم' کوليو هو.
هيءَ مان توکي ياد اُٿندي، ڌيان جي، ساڌنا جي ۽ ادويتا
ھم جي. تڏهين اوچتو ئي اوچتو من ڪام پوڻ جو سوچيندو.
ندس خيال الموڙا ۾ رهندڙ ويشيائن طرف ويندو ۽ ڪين پوڻ
خيال گهريندو!

هي سڀ اک ڇنڀ ۾ ٿي ويندو، من ايترو تہ تڪڙو
چيندو آهي، جو اُن جي رفتار، هوائي جهاز کان گهڻو گهڻو
يڪ آهي. تون انهيءَ جو سوچي بہ ڪونہ سگهندين. من هڪ
لهہ تي سوچيندو، اجا اُنهيءَ تي ويچاريندو ئي پيو تہ اُتي
اُتي ئيءَ ڳالهہ تي سوچيندو. من کي ڌيان جي شڪتي آهي
لڳاتار هڪ شيءِ تي ويچار ڪونہ ڪندو. ڪنهن بہ هڪ ڳالهہ
، لڳاتار گيهہ جي ڌارا وانگر سوچڻ کي، ڌيان چئبو آهي.
ڏڪ کي برابر اهو چڱيءَ طرح ڄاڻو آهي تہ من جڏهين
ڪ ڳالهہ تي سوچي ۽ وري ئيءَ ڏانهن ڊوڙي تہ ڪيس واپس
ئيءَ ساڳئي خيال تي آڻڻو آهي. انهيءَ کي روحاني ساڌنا
ئبو آهي. اهو يوڳ ابياس آهي. اها ڌارڻا آهي. اهو ڌيان
ي. ان مان سماڌي حاصل ٿيندي ۽ سماڌيءَ مان سڌو سنت

ڪري بيشمار وديا حاصل ٿئي ٿي ۽ اندر جي سوڄهي ڪ
ٿي ۽ آخر ۾ جيوُ پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃي ٿو. هي
عجيب ۾ عجيب سائنس آهي. ٿنهين لوڪن ۾ ڪابه سائن
هن سان برميچي نه سگهندي. هن زبان کي طاقت نه آه
جو انهيءَ خوشيءَ جو ورڻن ڪري سگهي.

جي ڪرسيءَ جو ڌيان ڪرڻو هجي ته اُنهيءَ جو وچور
ڌيان ڪرڻ گهرجي. پهرين سندس بناوت جو خيال ڪر، ڪي
چار ٽنگون ۽ ٻه ٻانهون آهن وغيره وغيره. ڪهڙي قسم ج
ڪاٺ مان ٺاهي ويئي آهي جيئن ته:- ديو دارو، والنٽ ۽
وغيره. سندس نمونو ۽ ڪاريگري وڻندڙ آهي يا نه. ٺهيل جٽا
آهي يا نه. سندس قيمت گهٽي آهي. سندس بناوت، پن
۽ ٻانهن کي ڪيتري قدر آرام ڏيئي سگهندي. سندس ڪ
حصا ڌار ڪري وري جوڙي سگهجن ٿا يا نه. اڄڪلهه ج
فئشن موجب ٺاهي ويئي آهي يا نه. ڪهڙي قسم جي پال
ڪئي ويئي آهي. ڪهڙي برئنڊ جو وارنش ڪم آندو ويو آه
منگهڻ لڪي سگهن ٿا يا نه. مطلب ته جڏهين تون ڪرس
جو ڌيان ڪرين ته سلسليوار صرف ڪرسيءَ ۽ انهيءَ سان لاڳ
رکندڙ ڳالهين تي ئي سوچ. ٻيءَ ڪنهن به ڳالهه کي من ان
اچڻ نه ڏي. حقيقت ۾ من ٻاندر وانگر آهي. ڪڏهين به ه
ڳالهه جو ڌيان نه ڪندو. تون هڪ شيءِ جو ويچار ڪندين
من ٻيءَ شيءِ ڏانهن ڊوڙندو، وري اُتي جو ٽينءَ ش
جو خيال ڪندو. مطلب ته هڪ شيءِ جو يا هڪ شيءَ تي ڪڏه
به ڌيان نه ڪندو. من کي هڪ هنڌ ٽڪاءُ ئي نه آهي.

من جي پڪڙڻ تي، جي تون خبرداريءَ سان ويهي ح
ڪندين ته توکي معلوم ٿيندو ته من جي ڊوڙ به سلسليوار آه
جيتوڻيڪ من جي ڊوڙ اهڙي آهي، جهڙي جهنگل ۾ هڪ ٻا
جي. قدرتي ميلاپ جو قانون سائنس لاڳو آهي پر ڪٿي ڪ

اصل اُپرندو ئي ڪونہ. من بلڪل خالي ٿي ويندو. من اصل
رهندو ئي ڪونہ. پتنجليءَ مهرشيءَ جي راڄ يوگ جي فلاسافيءَ
موجب هن ڪي بنا خيالن وارو خالي من جُتبو آهي. هاڻي توکي
هن ڪان بہ مٿي چڙهڻو آهي. پنهنجي آتما کي سڃاڻڻو آهي
پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃڻو آهي. جيڪو هن من مندر
ساکشيءَ روپ ۾ کڙو آهي ۽ هن من کي روشني ۽ شڪتي
يو بخشي. تڏهين ۽ فقط تڏهين، تون پنهنجي حياتيءَ جي
وڄ ۾ اوچ مقصد تي پهچي سگهندين. ائين من تہ بلڪل
جڙ آهي پر ڏسڻ ۾ چيتن ايندو آهي، ڇو جو ڪيس روشني
ساري طاقت آتما مان ملندي آهي. جيئن پاڻي سج جي
ينان هوندو آهي ۽ گرمائش سج کان وٺندو آهي. من ۾ جو
قل جي خيالات ايندي آهي، اُها بہ آتما منجهان. مطلب تہ
ن جي ساري ڪاروبار جو گرپ آستان آتما آهي. هيءَ آهي
صلي نج روپ سچ. اڳئين زماني جي هندو رشين ۽ منين
ي هيءَ اصلي سَتيہ روپ فلاسافي آهي. يورپ ۽ اميريڪا جا
لاسافر اڃا بہ هن ڳالهہ ۾ اڻ ڄاڻ آهن. هو اونڌهہ ۾ ٿاڦورا
ڻي رهيا آهن ۽ چون ٿا تہ من کان ٻاهر ٻيو ڪجهہ بہ نہ
هي. هوُ رڳو اجائي بحث مباحثي ۾ ڦاٿا پيا آهن. پلي هوُ
هنجي اعتقاد ۾ پيا رهن پر اڳي يا پوءِ کين سچ کي مڃڻو
ي پوندو. ڪي فلاسافر ۽ منو وگياني اِهو ٿا مڃين تہ من دماغ
ي پيدائش آهي. ڪهڙو نہ جهنگلي ۽ اجايو بيهودو خيال اُنهن
و آهي. اُهي مڃين ٿا تہ انتهہ ڪرڻ آهي جيڪا اسان جي
ين کي آد کان خبر هئي. من جڙ آهي. ڪيس روشني ۽
قت آتما کان ملي ٿي. من صرف آتما جي ئي روشنيءَ تي
ي ٿو. من صرف مينهن وساري وانگر آهي جو صرف برسات
پيدا ٿيندو آهي. آتما آهي روشنين جي روشني! سڀن جو
م! آتما آهي پرم جوتي! آتما آهي اننت جوتي! آتم آهي

چت آنند سروپ کي پهچي وڃبو.

ڏيان ساڌنا ۾ خاص ضروري ڳالهه اها آهي تہ من جڏهن
بہ هڪ ڳالهہ تي سوچيندي وري ٻيءَ ڳالهہ جو سوچي نہ
واپس وري ساڳي پهرينءَ ڳالهہ تي آڻڻو آهي. شروعات ۾
تي عمل ڪري سندس ڊوڙ جي تيزي گهٽائڻي آهي. انهي
تي وري وري عمل ڪرڻ سان، آخر اهو وقت بہ ايندو، جو
ڊوڙڻ بند ڪري، هڪ هنڌ ۽ هڪ ڳالهہ تي يڪ ٽڪ تي ويهند
پوءِ توکي ڪابہ ڪوشش ڪرڻي ڪونہ پوندي. هيءُ تنهنجي لڳا
ساڌنا جو نتيجو آهي. هن خوشيءَ جو بيان ڪرڻ ڪان ٻا
آهي. هاڻي توکي جي ڪرسيءَ جو ڏيان ڪرڻو آهي تہ صر
ڪرسيءَ ۽ اُن سان لاڳاپو رکندڙ ڳالهين تي سوچ. ٻيو ڪ
خيال جيڪو، ٻيءَ ڳالهہ سان ڳنڍيل هجي، انهيءَ تي هر
نہ سوچ. نڪو انهيءَ کي من اندر اچڻ ڏي. صرف ڪرسي
جو سوچ ۽ انهيءَ سان لاڳو ڳالهين تي هڪئي لائين ۾ سو
جيئن گيهہ جي لاٽ، هڪ برتڻ مان ڪڍي ٻئي برتڻ ۾ وجه
وقت نظر ايندي آهي. تنهنجي خيالن جي رفتار بہ بلڪ
سڌي انهيءَ لاٽ وانگر هجڻ کپي. جيئن چرچ جي گهنڊ
جو آواز هڪجهڙيءَ لڳاتار رفتار سان ٻڌڻ ۾ ايندو آهي. آهس
آهستي ڪري انهيءَ هڪ ڳالهہ سان لاڳاپو رکندڙ ڳالهين
انداز گهٽائڻو آهي. آخر ۾ صرف انهيءَ ڳالهہ يعني تہ ڪرسي
جوئي سوچڻو آهي ۽ اُن تي ئي ڏيان لڳائڻو آهي. مطلب
آخر ۾ لاڳاپو رکندڙ ڳالهين جو تياڳ ڪري صرف اُن ه
ڳالهہ جو ئي سوچڻو آهي. جيئن من ۾ صرف اُنهيءَ هڪ ڳا
جوئي ڏيان اچي. جڏهين من اهڙيءَ اوسٿا ۾ پهچي وڃ
تہ انهيءَ اوسٿا کي 'سوڪلپ سماڌي' چئبو آهي. اها هيلئ
درجي جي سماڌي آهي. آخر ۾ تنهنجو انهيءَ هڪ ڳالهہ
سوچڻ بہ بند ٿي ويندو يعني تہ تنهنجي من اندر ڪوبہ خ

ننڍي سمي ۽ صبر سان انتظار ڪر. روح کي هڪ ڏينهن ۾ ڪونہ لهبو هو. وقت تہ ضرور لڳندو. روزانو چت کي ايڪاگر ڪري ڌيان ڪندو رهہ. جي بيمار پوين تہ بہ پنهنجي ڪريا هڪ ڏينهن لاءِ بہ نہ ڇڏج. هار نہ ڪاميابيءَ جي ڪنجي آهي ۽ ٻجهہ آهي. تنهنجي ڪمزوريءَ ۾ ئي تہ طاقت جو ٻجهہ آهي. ڌوڪيندو هل، اڳتي وڌندو هل، همت وارو ٿيءُ بهادريءَ سان اڳتي وڌندو هل، هميشه خوش گذار، تہ شاندار مستقبل تنهنجي راه نهاري رهيو آهي. هميشه ساڌنا ڪندو رهہ ۽ ڪل خوشيءَ ۾ وقت گذار. تہ هن دنيا ۾ وڏو ماڻهو ٿيندين يا يوگي ٿيندين. مان توکي خاطريءَ سان ٿو چوان تہ جيڪي بہ تون چاهين سو تنهنجي مرضيءَ موجب، مان توکي ليڊر يا يوگي بنائي سگهان ٿو پر اهو سڄو مدار توتي آهي، اگر جي تون سچائيءَ سان منهنجي چوڻ موجب هلين تہ هاڻي اُٿي کڙو ٿيءُ. همت جو سندرو ٻڌ. سجاڳ ٿيءُ. پاڻ سان سچو ٿيءُ. من اندر ڀڪي لڳن ڌار.

اي امرتا ۽ روشنيءَ جي سنتان! امرتا جي روشني تنهنجي واسطي تيار ويٺي آهي. رڳو تون بيدار ٿيءُ، تون سجاڳ ٿي. هاڻ پريات جا ساڌا ٿي لڳا آهن! اهو برهم مهورت آهي! هيءُ ئي تہ وقت آهي، جڏهين تون اُٿي، پنهنجي آتما، ياداشت شڪتيءَ ۽ اِڇا شڪتيءَ تي ساڌنا ڪري، پنهنجي من تي قابو پائي سگهين ٿو. وير آسڻ ۾ ٿي ويهہ ۽ هاڻ ڪان ئي سخت اُپاسنا شروع ڪر. ڀڳوان جي مهر سان تون ڪامياب ٿيندين، ۽ پرم برهم آنند کي پراپت ڪندين. مان هاڻ توکان موڪلايان ٿو ۽ توکي اتيئي ٿو ڇڏيان، جيئن تون هاڻ پنهنجو ناچيز من، برهما ۾ لين ڪري ڇڏين ۽ سچي ڄاڻ حاصل ڪرين جنڪا وديائن جي وديا آهي ۽ اُهو سچو پرم آنند ۽ سک پراپت ڪرين.

سٺم جوتيِ!

وري ساڳيءَ ڳالهہ تي ٿا اچون. جڏهين تون ڪرسي
جو ڌيان ڪرين تہ تون ٻئي ڪنهن بہ خيال کي من ۾ نہ اَچڻ
ڏي. من توکي ڪيترو بہ گمراهہ ڪري تہ بہ تون ڪيس وري
وري انهيءَ ساڳيءَ ڪرسيءَ تي آڻ. جي گلاب جي گل جو سوچين
تہ صرف گلاب جي گل جو سوچ. جڏهين ڪتاب جو سوچين
تہ صرف ڪتاب ۽ ان سان لاڳاپو رکندڙ ڳالهين جو سوچ. جي
ريڊئي جو سوچين تہ صرف ريڊئي جو سوچ. جيڪي بہ تنهنجي
من کي وڻي تون پلي اُنهيءَ شيءِ جو سوچ. پوءِ آهستي آهستي
انهيءَ ڳالهہ جو سوچ جيڪا من کي نٿي وڻي، ڪوشش ڪ
تہ آهستي آهستي اُها نہ وڻندڙ شيءِ من کي وڻڻ لڳي. هڪ
وقت هڪ ڳالهہ تي سوچ ۾ چڱيءَ طرح سوچ. ڪوبہ ڪم هن
۾ ڪٽين تہ پنهنجو سڄو من ۽ آتما لڳائي اهو ڪم پورو ڪر
سڄو ڌيان انهيءَ ڪم تي ڏي. ڪوبہ ڪم ٻيو ماڻهو جي ڇه
ڪلاڪن ۾ ڪري تہ تون اڌ ڪلاڪ ۾ ڪري ڏيکار. جي براب
من لڳائي ڪم ڪندين تہ اڌ ڪلاڪ ۾ پورو ڪري سگهندين
انهيءَ کي يوگ طريقو چئبو آهي ۽ توکي يوگي سمجهيو ويند
جڏهين ڪنهن بہ مضمون تي ڪو ڪتاب پڙهين تہ سڄو ڌيا
انهيءَ تي ڏي. من کي ڀٽڪڻ نہ ڏي. ٻاهرئين آواز لاءِ تو
پنهنجي من جون ڳرڪيون بلڪل بند ڪري ڇڏ. پنهنجو م
۽ نظر اُنهيءَ پڙهڻ تي لڳاءِ. اُنهن کي ڪيڏانهن بہ ڦرڻ
ڏي. ڪنهن بہ ٻيءَ ڳالهہ جو نہ سوچ. نہ ڪافيءَ جو سوچ،
مٺائيءَ يا ڪنهن دوست جو سوچ. توري وقت لاءِ ائين سو
تہ دنيا تنهنجي لاءِ مري چڪي آهي. جڏهين اهڙو ڌيان ڏيندي
تہ پوءِ تنهنجو چت پاڻيهي ايڪاگر تي ويندو. تون بلڪل اُتا
نہ ڪر، اهو آهستي آهستي پاڻيهي ٿيندو. جي توري دير ٿڦ
تہ دلگير ٿيڻ جو ڪوبہ سبب ڪونهي. نڪو ڪو گهبرائج.

تپسيا ۾ رڌل وڏو ۽ سندس تپسيا پڇاڙيءَ تي پهتي.

جڏهن محلات جا ٻاهريان دروازا بند ڪيا ويندا آهن، تڏهن بادشاهه جي من کي تسلا ٿيندي آهي. وري جڏهن محلات جا اندريان دروازا به بند ڪيا ويندا آهن ته پاڻ بيفڪر ٿي آرام جي ننڊ ڪندو آهي. ڇو ته هاڻ ڪيس ڌاڙيل يا دشمن ڪوبه نقصان نه پهچائي سگهندا. تيئن يوگي پڻ تپسيا ڪري، ديهه جا ٻاهريان دروازا بند ڪندو آهي ته خيال اندر نه اچي سگهن. پوءِ پنهنجي چت تي پابندي وجهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. چت تي قبضو ڪرڻ کان پوءِ هو سچو آرام ڪندو آهي ۽ سچي خوشي ماڻيندو آهي.

ٻار ماءُ جي گود ۾ پهچي، بلڪل آرام محسوس ڪندو آهي، ڇو ته هاڻ ڪيس ڪنهن به خطري جو خوف نه رهندو آهي. هڪ ننڍو راڄا وڏي طاقتور راڄا جي اڳيان پيش پئي پوءِ آرام جي ننڊ ڪندو آهي. ساڳيءَ ريت هڪ ساڌڪ به پنهنجو پاڻ پرماتما کي سونپڻ کان پوءِ، بلڪل آنند محسوس ڪندو آهي، ڪيس پوءِ ڪي به خيال ڪونه ستائيندا آهن. اهوئي سبب آهي جو شري گيتا ۾ شري ڪرشن ڀڳوان چوي ٿو ته سڀ سنسا ۽ چنتائون دور ڪري، منهنجي شرن ۾ آءُ. جنهنجا ويچار ۽ خيال سندس قبضي ۾ آهن، اُهو بلڪل شانت چت ۽ آنند واري حياتي گذاري ٿو.

ماڻهن جا خيال ڀريل ٻاهرين شين ڏانهن ڇڪيا آهن. تنهن ڪري جيڪو بي خبر هوندو آهي ته سندس خيال ٻاهرين شين ڏانهن ڊوڙي پوءِ سندس من اندر طوفان مچائيندا آهن. جيئن خبردار ڪوچوان پنهنجي مست گهوڙن جون واڳون پنهنجي هٿ ۾ مضبوطائيءَ سان جهلي، اُنهن تي پوريءَ ريت قبضو رکندو آهي، تهڙيءَ ريت ساڌڪ جنهن پنهنجي من کي قابو ڪيو آهي ۽ چت کي ٻاهرين وشين ۽ ڀوڳن کان هٽايو آهي،

پاڻ تي قبضو ڪرڻ جي يوگ وديا

هڪ رشيءَ ۽ مهاتما واسطي اهو سياڻپ آهي ته پنهنجي خيالن ۽ ويچارن کي شانت ڪري ڇڏي. هُو سندن ڪڏهين به تياڳ نه ڪندو. پر اندرين کي پورن ريت وس ۾ رکندو. ساڌڪ واسطي اهو تمام ضروري آهي ته شروعات ۾ پنهنجي خيالن تي قبضو ڪري، تڏهين اندرين کي پنهنجي وس ۾ ڪري سگهندو. من ۾ جيڪي به خيال اُٿڻ ٿين ٿا، سي ڪو آزاد ڪونهن، پنهنجو پاڻ ڪونه ٿا ٿين پر من جي حڪم سان ٿا ٿين. تنهنڪري پنهنجي خيالات تي قبضو ڪرڻ لاءِ، پهرين توکي پنهنجي من کي وس ۾ ڪرڻو پوندو. اگر جي تون پنهنجي اِڇا انوسار، من کي ويچارن کان الڳ رکڻ ۾ ڪامياب ٿي وڃين ته پوءِ ويچارن کي تياڳ ڪرڻ جو طريقو توکي سمجهه ۾ اچي ويندو.

ڪوبه معمولي سنساري ماڻهو، اُپاسنا ڪرڻ سان پنهنجي ويچارن کي، دنيوي يوڳن تان هٽائڻ جي سکيا حاصل ڪري سگهي ٿو. ڪمزور ۽ بيمار ماڻهو پڻ ائين ڪري سگهي ٿو. پر سندن مَن ۾ جيڪا لالسا، يوڳن کي ڇهڻ پوڻ يا يوڳن جي آهي، اُها ناس نٿي ٿئي. پر رشي ۽ مهاتما جي حالت ۾ جن پنهنجو پاڻ سڃاتو آهي، اُنهن جي اِها لالسا پڻ مري چڪي آهي.

بادشاهه جي خزاني تي فوج جو زبردست پهرو هوندي به، ڌاڪو اهڙي نموني خزانو لٽي ويندا آهن، جو خبر ڪونه پوندي آهي ۽ عقل چرخ ڪائيندو آهي. ساڳيءَ ريت ڪيترا تپسوي پنهنجي خيالات تي زبردست ظابطي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. پر تنهن هوندي به خيال سندن مَن ۾ عجيب نموني هلچل مچائي ڇڏيندا آهن. رشي وشوامتر زبردست تپسيا ڪئي پر تنهن هوندي به، اِندر طرفان موڪليل مينڪا پريءَ سندس

پنهنجو چت هڪ سيڪنڊ لاءِ بہ ڪنهن جڳهہ تي نہ لڳائي سگهندو. هن جو من باندر وانگر ٻيو هيڏانهن هوڏانهن ٽپ ڏيندو. ست روحاني چڪر هن ريت آهن:-

ا. ملاڌارا:- ڪام اندريءَ جي هيٺان، گديا جي بلڪل پاسي ۾. ٢. سوڌ شرشنا:- ڪام اندريءَ وٽ دن ۽ گديا جي وچ تي. ٣. منيپرا:- دن وٽ. ۴. اَناهتا:- دل وٽ. ۵. وشُودا:- نرگهٽ وٽ. ٦. اَجنا:- اکين جي مٿان، ٻنهين ڀرن جي وچ ۾. ٧. سماس رارا:- مٿي جي وچ تي.

هڪ سائنسدان جڏهين ڪنهن بہ ڳالهہ تي کوجنا ڪرڻ ٿو چاهي، تہ هوُ پنهنجو سڄو ڌيان، اُنهيءَ تي لڳائي ٿو. ڌيان لڳائيندي هوُ پنهنجي من جي گهراين اندر تمام اونهو هلي وڃي ٿو. جڏهين هو من جي اندر تمام اونهو پهچي ٿو، تڏهين کيس اُنهيءَ شيءِ جي تمام ڳجهي ڄاڻ حاصل ٿئي ٿي. اهو تڏهين ٿئي ٿو جڏهين هو چت کي ايڪاگرت ڪري، صرف انهيءَ شيءِ جو سوچي ٿو، کيس اُنهيءَ شيءِ جي اندرين ڳجهي معلومات ٿيو وڃي جنهن جي خبر دنيا کي هن کان اڳ ڪونہ هئي. هن دنيا اندر جيڪي بہ کوجنائون ٿيون آهن سي سڀ چت جي ايڪاگرتا جو نتيجو آهن.

جنهن پنهنجو سڄو ڌيان دنيوي ڳالهين تان هٽائي، ويراڳہ ورتي حاصل ڪئي آهي، تنهن جو چت هميشہ ايڪاگرت رهندو. توکي روحاني راہ ۾ قدم قدم کڻي اڳيان وڌڻو آهي. پهرين ـہ پنهنجو بنياد شڌ آچار ويچارن سان رک. يوگ آسڻ، پراڻايام ـ ويراڳ ورتيءَ سان شروعات ڪر. صرف تڏهين تون چت شڌي ـ تپسيا ۾ ڪامياب ٿيندين. چت ايڪاگرت ڪرڻ واسطي پهرين جيڪا شيءِ تنهنجي من کي وڻندي هجي، پنهنجو سڄو ڌيان انهيءَ تي لڳائڻو آهي. جيئن تہ گهڙيال جي ٽڪ ٽڪ. ٻريل ٻٽڻ ٻتيءَ مان نڪرندڙ روشنيءَ جي لاٽ يا ٻي ڪابہ اُجري

سوئي سچو سک ۽ آنند پراپت ڪري سگهندو. جنهن تپسويءَ پنهنجا خيال، دنيوي شين تان اهڙيءَ طرح هٽايا آهن، جيئن خطري وقت، ڪُمي پنهنجا عضوا موري سوري پاڻ ۾ لڪائي ڇڏيندي آهي، تنهن جو چت هميشه ايڪاگر رهندو.

چت کي هڪ ٽڪ ۽ ايڪاگر ڪرڻ لاءِ طريقا

پنهنجي من کي، پنهنجي اندر ۾ ڪنهن به هڪ جڳهه تي يا ٻاهر ڪنهن به شيءِ تي يڪ ٽڪ اٽڻ جي ڪوشش ڪر. اهو تون نيم انوسار ڪندو رهه. پهرين پنهنجا خيال شڌ ڪر. هرڪنهن سان تمام سٺي نموني هل، انهيءَ ريت پنهنجي من کي نرمل ۽ پوتر رک. من کي پوتر ڪرڻ کان سواءِ چت ايڪاگر نه ٿيندو. ڪيترن ساڌڪن جو چت ايڪاگر هوندو آهي پر سندن چال نيڪ نه هوندي آهي. جنهنڪري هو روحاني راهه طرف ڪوبه واڌارو نه ڪري سگهندا آهن. جن يوگ آسڻ ڪري، نيمِ اَنوسار پراڻايام ڪري، پنهنجي پراڻن تي قبضو ڪيو آهي، سيئي پنهنجو چت ايڪاگر رکي سگهندا. جيتريون به رنڊڪون دور ڪندا ويندا، اوترو من وڌيڪ يڪ ٽڪ ٿيندو ويندو. سچو برهمچاري اهو آهي جنهن پنهنجي شڪتيءَ کي بچايو آهي. تنهن جو چت جلد ايڪاگر ٿي سگهندو.

ڪي اُهڙا ۽ بيوقوف ساڌڪ، ڪابه اخلاقي سکيا وٺڻ کان سواءِ چت ايڪاگر ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. اها هڪ وڏي ۾ وڏي ڀل آهي. پهرين ته پنهنجا اخلاق سڌارڻا آهن.

تنهنجي اندر ۾ ست روحاني چڪر آهن. انهن مان ڪنهن به هڪ چڪر تي، چت لڳائي ڌيان ڪر. چت ايڪاگرت ڪرڻ لاءِ ڌيان جهڙي ٻي ڪا وستو ڪونهي. جنهن پنهنجي ڌيان شڪتي وڌائي آهي تنهنجو چت جلد ايڪاگرت ٿيندو. جنهن جو من ڀوڳن ۽ واسنائن سان ڀريو پيو آهي، اُهو ڪڏهين به

ويندو تہ پوءِ بہ ڪابہ ڳالھہ تنھنجي اِجازت کان سواءِ ڪونہ ڳمري سگھندي، جيڪو روزانو ٻي ڪلاڪ چت ايڪاگر ڪرڻ جو ابياس ڪري ٿو تنھن کي زبردست اِڇا شڪتي ۽ من کي نرمل ڪرڻ واري روحاني شڪتي حاصل ٿئي ٿي.

هڪ لوهار ڏنش واسطي تير ٺاهيندو هو. هڪ دفعي هو تير ٺاهي رهيو هو تہ سندس دڪان وٽان، هڪ راجا پنھنجي لشڪر ۽ وڏي ٺاٺ سان اَچي لنگھيو پر هو پنھنجي ڪم ۾ اهڙو تہ محو هو جو کيس ڪابہ خبر نہ پيئي نڪو سندس ڪم ۾ ڪو رخنو پيو. تنھن جي من جي حالت بہ اهڙي هئڻ گھرجي! جڏهين تون پرماتما جي بندگيءَ ۾ مشغول هجين تہ تنھنجي من ۾ صرف هڪ ئي ڳالھہ جو ڌيان هجي 'پرماتما ۽ صرف پرماتما. انھيءَ ۾ ڪوبہ شڪ ڪونھي تہ من ايڪاگر ٿيڻ ۾ وقت لڳي وڃي ٿو. توکي تمام سخت ساڌنا ڪري هن من مان دنيوي خيال ڪڍي ڇڏڻا آهن. جيئن من خالي ٿي وڃي ۽ چت ايڪاگر ٿي وڃي.

تون جڏهين ڌيان ڪرڻ ويھين ۽ ڏسين تہ تنھنجو من ٻاهر پيو ڊوڙي، تہ خيال اصل نہ ڪجانءِ، ڊرو بہ نہ گھبرائجانءِ. ڀلي پيو ڊوڙي، ڊوڙڻ ڏيس. پوءِ ڌيان شڪتيءَ سان من کي واپس ڪينچي انھيءَ شيءِ تي لڳاءِ جنھن جو تون ڌيان ڪري رهيو آهين. تنھنجو درد، وشواس، ابياس ۽ دل سان لڳن نيٺ ڦلي وڃي هنڌ ڪندي ۽ اُهو وقت بہ ايندو، جڏهين تنھنجو من بلڪل شانت ٿي ويندو، چت ايڪاگر ٿي، آتما سان ملي ويندو ۽ تون پرماتما کي پنھنجي بلڪل نزديڪ سمجھندين. شروعات ۾ من جي اَسي دفعا ٻاهر ڊوڙندو تہ ڇھن مھنن کان پوءِ ستر دفعا ڊوڙندو، هڪ سال کان پوءِ پنجاهہ دفعا، ٻن سالن کان پوءِ ٽيھہ دفعا ۽ پنجن سالن اندر من ايشور ايڪاگرتا ۾ ملي هڪ ٿي ويندو. پوءِ تون ڪيتري بہ ڪوشش ڪندين تہ

شيءِ جنهن تي تنهنجو من سولائيءَ سان لڳي سگهي. چ
ايڪاگرت ڪرڻ لاءِ اهو سولو رستو آهي. ڪابہ خيالي تصو
پنهنجي من ۾ آڻي، اُنهيءَ تي پنهنجو پورو ڌيان لڳاءِ، جيئ
توکي اهڙو تہ آزمودو ٿي وڃي، جو جڏهين بہ تون چاهين
انهيءَ خيالي تصوير کي پنهنجي من ۾ آڻي سگهين. پهري
من پسنديءَ موجب ڪنهن بہ شيءِ تي ڌيان لڳائڻ جو آزمو
سک. ڇو تہ جيڪا شي من کي نہ وڻندي، اُنهيءَ تي شروعا
۾ ڌيان ڄمي نہ سگهندو.

پدم آسڻ ۾ ويهي پنهنجي نڪ جي چوٽيءَ ڏانهن نه
پاڻ سان زوري نہ ڪر. صبر سان پهرين اڌ منٽ نهار پوءِ وڌائين
وڃ جيسين روزانو اڌ ڪلاڪ يا انهيءَ کان وڌيڪ نهاري سگهين
هيءُ طريقو استعمال ڪرڻ سان من هڪ هنڌ ٽڪجي ٿو ۽ آهست
آهستي چت ايڪاگر ڪرڻ جي عجيب شڪتي پيدا ٿيو وڃي
آزمودو ٿي وڃڻ کان پوءِ بازار ۾ هلندي بہ هن نموني ڪر
سگهين ٿو. ٻيو طريقو آهي تہ اکين مٿان ٻنهين ڀرن جي
۾ جيڪا جڳهہ آهي انهيءَ تي نهار. هيءُ طريقو اڌ منٽ ک
وٺي شروع ڪر جيسين اَڌ ڪلاڪ تائين پهچين. هنن ٻنهي
مان جيڪو بہ توکي وڻي سو ڪري سگهين ٿو. چت ايڪاگر
ڪرڻ لاءِ اهو ضروري آهي تہ دنيوي ڳالهين تان پنهنجو ڌي
هٽاءِ. جنهن بہ شيءِ تي تون روزانو نيم انوسار ڌيان لڳائ
ساڌنا ڪرين ٿو تہ اُها ساڌنا نيم انوسار ڪندو اَچ جيسين تنهن
من بلڪل هڪ چتو ٿي وڃي. اگر ڌيان ڪندي جي من انهي
شيءِ تي نہ لڳي ۽ ٻين شين ڏانهن پيو ڊوڙي تہ پرواه نہ ڪ
صبر سان آهستي آهستي من کي واپس اُنهيءَ شيءِ تي آ
جي ڪوشش ڪر. اهو پرڻ ڪر تہ روز ٻہ ڪلاڪ يا اُن ک
وڌيڪ مؤن ورت رکندين. ڇو تہ مؤن ورت جي ڪري چت ج
شڪتي وڌي ٿي. جيئن چت وڌيڪ ۽ وڌيڪ ايڪاگر ٿيند

ئماں نہ ٿيندو هو ۽ سدائين شانت چت نظر ايندو هو. پلي
دس پهٽ سندس اڳيان پيا ڳائيندا وڄائيندا هوا تہ بہ هن
مس ڪڏهين بہ چلائمان نہ ٿيندو هو.

پنهنجي اڳيان ڪابہ تصوير، شري ڪرشنا، شري راما،
ي نارائڻ، ديوي ماتا يا شري يسوع مسيح جي رکي، بنا
چنيڻ جي لڳاتار انهيءَ طرف نهاريندو رهہ. ڪڏهين مٿي
هن، ڪڏهين بدن ڏانهن، ڪڏهين ٽنگن ڏانهن نهاريندو
. هن نموني وري وري ڪندو رهہ جيسين تنهنجو من شانت
وڃي. تنهنڪانپوءِ خاص ڪنهن بہ هڪ هنڌ ڏيان سان نهاريندو
جيسين تنهنجي اکين مان ڳوڙها نڪري ڳلن تان وهڻ
ع ڪن. پوءِ اکيون بند ڪري، من اندر اُنهيءَ تصوير جو
ن ڏر.

اَڇيءَ پٽ تي هڪ ننڍو نقطو يا نشان ڪري انهيءَ ڏانهن
ر. يا ڪنهن پني تي ڪارو نشان ڪري پنهنجي سامهون
تي ٽنگي لڳاتار بنا اک چنيڻ جي انهيءَ ڏانهن نهاريندو
.

هڪ پني تي ’اوم‘ لکي انهيءَ ڏانهن نهار.

رات جو کليل ميدان ۾ ليٽي پئہ ۽ مٿي آسمان ۾ ڪنهن
هڪ چمڪندڙ ستاري ڏانهن يا چنڊ ڏانهن بنا اک چنيڻ
لڳاتار نهار. ٿوري وقت کانپوءِ الڳ الڳ رنگہ جي روشني
ايندءِ. ڪجهہ وقت کانپوءِ صرف هڪ رنگ جي روشني
ڻ ۾ ايندءِ ۽ اُنجي پسگردائيءَ ۾ جيڪي بہ تارا هوندا
غائب ٿيل نظر ايندءِ. وري جي چنڊ تي نظر کپائين تہ
چمڪندڙ چنڊ نظر ايندءِ، آسمان سڄو ڪارو ڏسڻ ۾ ايندءِ.
هن وقت پنهنجي ارد گرد زبردست روشني پائيندين. جيئن
سجي نظر چنڊ سان ملي هڪ ٿي ويندي تہ توکي ساڳيءَ
مر جا بہ يا ٿي چنڊ ڏسڻ ۾ ايندا پر ڪنهن وقت تہ توکي

به من اصل ڪيڏانهن به ڪونه ڊوڙندو، اُنهيءَ ڏيئي وانگر جن
جي عادت هئي ته الڳ الڳ ماڻهن جي ڪيتن ۾ گهسي
کائيندو هو پر جڏهين کان سندس مالڪ کيس کائڻ لاءِ ت
چٽا، تيل نڪتل ڪڪڙا ۽ منو تازو گاهه ڏيڻ شروع ڪيو ته
صرف مالڪ جي کيت ۾ وينو هوندو هو، سندس رلڻ ۽ ڀٽڪ
جي عادت ئي مٽجي ويئي. تيئن تنهنجو من به بلڪل شان
تي ويندو، سندس رلڻ ڀٽڪڻ جي عادت ئي مٽجي ويندي.

تراٽڪ

تراٽڪ جو مطلب آهي ته ڪنهن به هڪ خاص نش
يا شيءِ تي لڳاتار نظر کپائي نهارڻ، جيئن اک اصل چنب
به نه. ڀاڻ کي نرمل ۽ پوتر رکڻ واسطي جيڪي ڇهه ڪريائ
آهن، اُنهن مان هيءَ هڪ اهم ڪريا آهي. هيءَ ڪريا خا
چت ايڪاگر ڪرڻ واسطي ۽ من کي هڪ هنڌ ٽڪائڻ واسط
آهي. هٺ يوگ سکندڙ لاءِ هيءَ تمام ضروري آهي ۽ گي
يوگ، ڀڳتي يوگ ۽ راج يوگ سکڻ وارن لاءِ پڻ هيءَ تم
ضروري آهي. من کي وَس ۾ آڻڻ لاءِ هن جهڙي ڪارائتي
ڪابه ڪريا نه آهي. ڪي گيان يوگ جا ساڌڪ هن اهم ڪ
کي نظر انداز ڪري ڇڏيندا آهن ڇاڪاڻ ته هو سمجهندا آ
ته هن جو ذڪر هٺ يوگ ۾ ڪيل آهي.

تروونا ملائيءَ جو رهندڙ مشهور گيان يوگي شري ر
مهرشي سدائين تراٽڪ جي حالت ۾ وينل نظر ايندو هو. جيڪ
به هن جي آشرم ۾ ويا هوندا، تن اهو ضرور ڏٺو هوندو
جي هو هال ۾ وينو هوندو هو ته سندس نظر ڀت طرف ڪ
هوندي يا ڪنهن محل سامهون ٽڪريءَ تي يا سڌو آسمان طر
کتل هوندي. تنهن ڪري سندس مَن صرف ڪنهن به ه
ڳالهه ۾ ٽڪيل رهندو هو. سندس من ڪنهن به ڳالهه جي ڪر

ترانڪ ڪرڻ لاءِ خاص هدايتون

جنهن روم ۾ تپسيا ۾ ڌيان ڪندو آهين، ترانڪ ساڌنا
ڻ لاءِ سائي روم ۾، پنهنجي پسنديءَ موجب ڪنهن به
ڻ ۾ ٿي ويهه ۽ ترانڪ ساڌنا جو اڀياس شروع ڪر. ترانڪ
ڌنا بيني به ڪري سگهجي ٿي. گهٽين ۾ گهمندي به ترانڪ
ي سگهجي ٿو. گهمندي اڳيان هيڏانهن، هوڏانهن نه نهار
پنهنجي نظر نڪ جي چوٽيءَ طرف يا پيرن جي آڱرين
ف ڪپائي هلندو رهه. ڪيترا ماڻهو هين سان ڳالهائيندي
ڻن منهن ۾ ڪنهن خاص هنڌ تي نهاريندا به پيا آهن ته
ن ڳالهائيندا به رهندا آهن.

جڏهين به ڪنهن تصوير ۾ ڌيان لڳائي نهاريو وڃي ته
ترانڪ آهي. جڏهين اُنهيءَ تصوير جو، اکيون بند ڪري
ن ڪيو وڃي ته اهو سگڻ ڌيان آهي پر جي تصوير تان ڌيان
ائي، ايشور جي خاص ويوتين جو ڌيان ڪيو وڃي جيئن ته
م دلي، پوترتا وغيره ته اهو نرگڻ ڌيان چئبو. شروعات ۾
انڪ ٻه منٽ ڪر پوءِ آهستي آهستي وڌائيندو وڃ. ڪڏهين
دلشڪستو نه ٿيءُ. روزانو نيم انوسار اڀياس ڪرڻ سان توکي
ميابي ملندي ويندي. ترانڪ سان گڏ من کي به انهيءَ
ن تي لڳائڻو آهي. جي من نه مليو ۽ ڀٽڪندو رهيو ته پوءِ
ي تون لڳاتار ٽي ڪلاڪ ترانڪ ڪندو رهين ته به ڪجهه
نه ورڻو آهي. اهو ضروري آهي ته من به ايڪاگر ٿيندو وڃي
پوءِ توکي رڌيون سڌيون حاصل ٿينديون.

ڪنهيءَ ڪوشش ڪرڻ بعد به جي ڪير ترانڪ نه ڪري
هي ته اجايو زوريءَ ڪرڻ جي ڪوشش ڪري پاڻ کي تڪليف
ڏئي پر اکيون بند ڪري ٻن ڀرن جي وچ ترڪٽيءَ تي
ڪ خيالي نشان تي ترانڪ ڪري.

جن جي نظر گهٽ آهي اُهي اکيون بند ڪري اندر

کوبہ چند ڏسڻ ۾ ڪونہ ايندو پلي تنهنجو اکيون ڪليل
هجن.

ڪنهن وقت صبوح جو سويل يا شام جو، آسمان طر
ڪنهن بہ هڪ هنڌ نظر کپائي نهاريندين تہ توکي اُنهيءَ م
ڏاڍو اُتساهہ ملندو.

آرسيءَ اڳيان تي ٻيهہ ۽ آرسيءَ ۾ پنهنجي اک ج
تاري ڏانهن لڳاتار نهاريندو رهہ.

ڪي ماڻهو هلندي هلندي پيرن جي وچ ۾ ترڪٽيءَ ت
يا نڪ جي چوٽيءَ تي تراتڪ ڪندا ويندا آهن.

ڇٺيءَ منزل تي پهتل ڪي ساڌڪ پنهنجي اندر ۾ روحان
چڪرن يا پدمن تي تراتڪ ڪندا آهن. خاص ڪري ملاڌار
اَنهتا، اَجنا ۽ سهاسارا چڪرن تي تراتڪ ڪندا آهن.

گيهہ جي ٻاريل ڏيئي مان نڪتل لاٽ تي تراتڪ ڪر
سان توکي لڪل شڪتين جو درشن ٿيندو.

ڪي تمام ٿورا يوگي سج تي تراتڪ ڪندا آهن پر تنه
لاءِ آزمودگار گروءَ جو پاسي ۾ هجڻ ضروري آهي. شروعات
سج اُڀرڻ وقت تراتڪ ڪجي، اِيئاس ڪندو رهجي، آخر ڪ
ٽون ٻن پهرن جو جڏهين سج تمام تيز هوندو آهي، تنه
ڏانهن بہ بنا ڪنهن تڪليف جي نهاري تراتڪ ڪري سگهندي
هن ساڌنا ڪرڻ سان توکي ڪي خاص سڌيون پراپت ٿينديون
سيئي ماڻهو هيءَ ساڌنا نہ ڪري سگهندا.

مٿين ساڌنائن ۾ پهريون نوَ ساڌنائون ڪير بہ ڪري سگه
ٿو، انهن مان ڪوبہ نقصان رسڻو ڪونهي. پر آخري سج ڏانه
نهارڻ واري ساڌنا تيستين اصل نہ ڪجي جيستين ڪو انهي
جو خاص ڄاڻو توکي مدد ڪري ۽ سگهاري.

ضرور ڪم ڇو تہ هن جي ڪري پنڪندڙ من وس ۾ اَچي وڃي ٿو ۽ من جي ڌارڻا شڪتي وڌي وڃي ٿي ۽ تون جلد سماڌيءَ کي رسي سگهندين. هن تراتڪ جي اڀياس ڪري تون يوگ ڇاڙهيءَ تي ڏاڪو ڏاڪو ڪري مٿي چڙهندو ويندين. تراتڪ مان ڪيترن کي فيض رسيو آهي.

او منهنجا پيارا سڄڻ! تون بہ هيءُ طريقو آزمائي فائدو حاصل ڪر. تراتڪ جا مون گهڻيئي الڳ الڳ طريقا سمجهايا آهن، تون پنهنجي پسنديءَ موجب ڪهڙو بہ چونڊي اُن موجب هلي سگهين ٿو. تون تراتڪ جو هڪ مهنو اڀياس ڪري ڏس تہ توکي ڪهڙو فائدو يا نقصان ٿئي ٿو، مون کي اُن مان واقف ڪج.

انتر ڌيان واسطي ساڌنا

هڪ چت ڌيان جو مطلب آهي تہ من هڪ جڳهہ تي ٽڪي بيهي. يوگا فيلسوفيءَ ۾ انهيءَ کي ڌارڻا چئبو آهي. ايڪاگر چت جو مطلب تہ ’ويچارن جو جماع‘ يعني تہ ڪنهن بہ هڪ ڳالهہ تي من ۽ دماغ هڪ ٽڪ تي بيهي وڃي، من ۽ دماغ ڪيڏانهن بہ نہ چري. صرف انهيءَ ساڳيءَ ڳالهہ جو ڌيان پيو ڪري، انهيءَ کي چئبو آهي ’ايڪاگر چت.‘ چت جڏهين ايڪاگر ٿي ويندو تہ پوءِ تون سماڌيءَ جي منزل تي وڃي پهچندين ۽ من ۾ هڪ ئي ويچار جي ڌارا پيئي وهندي.

چت ايڪاگرت جي اها خاصيت آهي تہ من ڪڏهين بہ نہ ڀٽڪي، بلڪل شانت ٿي وڃي. جا بہ ٿي وڃي تہ من ڪڏهن بہ لوڏائمان نہ ٿئي. جيڪو ماڻهو سدائين خوش گذاريندو آهي تنهن جو من جلدي ايڪاگر ٿي ويندو. سدائين آنند ۾ رهڻ، ڪعهہ بہ ٿي وڃي تہ چنتا اصل نہ ڪرڻ، من ۾ ڪوبہ اجايو خيال نہ اُيرڻ، جن جي اها حالت آهي اُنهن جو چت

۾ ڪنهن خيالي نشان تي تراٽڪ ڪن. ۾ وٽ کان ٻاهر اڀيا
نہ ڪرڻ کپي. جڏهين بہ ٿڪ محسوس ڪرين نہ رڳو اکيو
بند ڪري ماٺ ڪري ويهہ. رڳو پنهنجو من اُن خيالي نشا
تي لڳاءِ. جڏهين ويهي تراٽڪ ڪرڻ جو اڀياس ڪرين تہ س
تي ويهہ ۽ بدن کي اصل نہ لوڏ.

تراٽڪ جي اڀياس مان اکين جي نظر وڌي ٿي. ڪيتر
اکين جي تڪليف وارن تراٽڪ ڪري فائدو حاصل ڪيو آهي
ڪڏهين بہ پنهنجي وٽ کان ٻاهر نہ وڃ، ڪنهن جي مد
کان سواءِ سج ڏانهن نهاري تراٽڪ ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪ
نہ تہ ڪافي تڪليف ٿيندءِ. سج ڏانهن تراٽڪ ڪرڻ لاءِ تنهنج
گرو تنهنجي پاسي ۾ هجڻ ضروري آهي. گرو توکي هڪ قس
جو تيل سر کي مالش ڪرڻ لاءِ ڏيندو، جيئن توکي ڪابہ تڪليف
نہ ٿئي ۽ تنهنجو دماغ ۽ ٽنٽون وغيره ٿڌيون ۽ سيتل رهن
جيڪي سج ڏانهن نهاري تراٽڪ ڪن ٿا، تن لاءِ رات ج
اکين ۾ ماکي وجهڻ فائديمند آهي.

تراٽڪ جي اڀياس ڪرڻ سان گهڻنئي قسمن جي اکي
جون بيماريون دور ٿيو وڃن. ڪيترن تہ تراٽڪ جي اڀياس ڪري
نظر جا چشما لاهي ڪٽي ڦٽا ڪيا آهن. تراٽڪ جي ڪري اِ
شڪتي تمام گهڻو وڌي وڃي ٿي. من جو ڀٽڪڻ بند ٿي وڃي
ٿو ۽ من هڪ جڳهہ تي استر ٿي وڃي ٿو. دور درشٽي (ڪيتر
بہ پريان شيءِ جي ڄاڻ پوي ٿي) ۽ ٻئي جي من جا خيا
ڄاڻڻ جي رڌي سڌي ملي ٿي.

مان اهو وري بہ ڄاڻائڻ ضروري ٿو سمجهان تہ گيا
يوگ، ڀڳتي يوگ ۽ هٺ يوگ ڪو هڪٻئي جي خلاف ڪو
آهن. ڪڏهين بہ اها ڀل نہ ڪجانءِ، متان چوين تہ تراٽڪ
جو اڀياس صرف هٺ يوگ وارن واسطي ضروري آهي. ٻئي
نون گيان يوگ يا ڀڳتي يوگ جو ودياري هجين پر تراٽڪ

انڪ آهن. هي سڀ اوڳڻ سوکيم روپ ۾ من اندر اڻکيو پون ۽ سمندر جي ڇولين وانگر اوچتو اڀيو پرگهٽ ٿين. اندر ۾ جو ڪن ۽ ڪچرو ڪٺو ٿيو پيو آهي، اُهو تپسيا ۽ يوڳ جي سهاري ولڻ ڪري ٻاهر اَچِي پوندو. سادڪ کي هميشه خبردار رهڻ گهرجي. پنهنجي اندر ۾ جهاتي پائي پنهنجي من تي نظر رکڻ کپي، هڪ هڪ ڪري سڀ برايون پنهنجي اَندر مان ڪڍي دور ڪرڻ کپن. انسان جا وڏي ۾ وڏا دشمن هٺ ۽ وڏائي آهن ۽ راجس ورتيءَ واري جي من ۾ سندن شاخون ڇٽيءَ طرح پکڙيل آهن. من تي ڪڏهين به اعتبار نه ڪر. من ٿوري وقت لاءِ شانت ٿي ويندو آهي پر موقعي ملڻ تي اُٿي ڪڙو ٿيندو آهي.

اهو ڏاڍو ڏکيو ٿو ٿئي ته انسان پنهنجي اَندر مان خود غرضائيءَ کي ڏکي ٻاهر ڪڍي. شروعات ڪان وٺي هرڪنهن ماڻهوءَ پنهنجو سياءُ پاڻ ناهيو آهي. اُنهن پنهنجي من کي جيڪ ڇڏي ڏنو آهي جنهنڪري سندن من جي ورتي راجس ٿي پيئي آهي ۽ سندن من کين پيو هيڏانهن هوڏانهن ڦيرائي. انسان شروعات کان وٺي جيڪو پنهنجو سياءُ ناهيو آهي، اُهو اهڙو ته مضبوط ٿي ويو آهي جو هاڻي اُنهيءَ کي موڙڻ يا ڦيرائڻ مشڪل ٿي پيو آهي. خود غرض سياءُ وارو انسان هر وقت اهو چاهيندو آهي ته ٻين کي پنهنجي وَس ۾ رکان. هو ٻئي ڪنهن جي سچي ڳالهه ٻڌڻ لاءِ تيار نه آهي. پلي ٻين جي ڳالهه ڪيترن قدر به نياءَ پورڪ ۽ سچي هجي. هو چوندو ته جيڪي ـه پاڻ چوي ٿو فقط سوئي سچ آهي، جيڪي به پاڻ ڪري ٿو اُهو نيڪ آهي. ٻين جا ويچار ۽ نيڪ صلاحون بلڪل غلط آهن ۽ جيڪي به اُهي ڪن ٿا سو واهيات آهي. هو پنهنجي ـل ڪڏهين به قبول نه ڪندو ۽ هروقت اهائي ڪوشش ڪندو ـه سندس ٿوائي ۽ بيواجب ويچار به بلڪل صحي آهن، اُنهن

بلڪل جلد ايڪاگر ٿي ويندو.

تون پنهنجي 'انتر ڌيان' ساڌنا ۾ روزانو نيم اَنوسار لڳو رهه. صبوح ۽ سانجهيءَ جو روزانو بلڪل ساڳئي وقت ساڌنا ڪندو رهه ته پنهنجو پاڻ تنهنجو من سيتل ۽ نرمل ٿيندو ويندو. تنهنجي چهري تي ساتوڪ ڀاوُ ظاهر ٿيندو ويندو. تون پنهنجي ساڌنا روزانو ساڳئي روم ۾ ساڳئي هنڌ ڪندو ڪر. ڌيان ساڌنا ۾ نيم ضروري آهي. جي تون ساڌنا روزانو نيم انوسار ڪندو ايندين ته جلدي فتحياب ۽ ڪامياب ٿيندين. جي تون خاص ڪاميابي محسوس نه ڪرين ته به تنهنجي نيم ۾ فرق نه پوڻ کپي. ڪنهن به حالت ۾ ڀلي ڇا به ٿي وڃي، اگر تون بيمار پئجي وڃين ته به پنهنجي ساڌنا نيم انوسار ڪندو رهج. جيترو تون سچائيءَ سان ۽ لڳن سان ساڌنا ڪندين اوترو ئي توکي جلد ڪاميابي ملندي، انهيءَ ۾ رتي ماتر به شڪ ڪونه آهي. ساڌنا ۽ تپسيا هڪ قسم جي ٽانڪ ۽ قوت بخش دوا آهي. نيم انوسار ساڌنا ڪرڻ ڪري تنهنجون سڀ بيماريون لهي وينديون. ساڌنا تو ۾ نئين تازگي، نئين جيون ۽ نئين قوت آڻيندي. تنهنجي بدن مان سڄو زهر چوسي ڪڍي ڇڏيندي ۽ توکي نئين زندگي بخشيندي. تنهنجي بدن کي نئين قسم جي راحت ۽ آنند بخشيندي. ڪوشش ڪري پاڻ ۾ ساتوڪ ورتي پيدا ڪر. پاڻکي هميشه انتر ڌيان ساڌنا واري وايو منڊل ۾ رکجانءِ. جڏهين به تنهنجي من ۾ ساڌنا ۽ تپسيا ڪرڻ جي چيشٽا اُڀري ته يڪدم دنيوي ڪم ڪاريون ۽ فڪر ڇڏي، پنهنجي ساڌنا کي لڳي وڃ. جڏهين به ڪا ساڌنا ڪرين ته ميٽيس من سان ڌيڪاءُ طور ڪڏهين به نه ڪج پر پنهنجو سڄو من ۽ تن ساڌنا ۾ لڳائي ڇڏجانءِ.

هٺ، ايمان، تڪبر، راجس ورتي، ڪروڌ، ٻين جي اوڻن جاڻڻ جي هرکر ۽ پاکنڊ، هي سڀ ساڌنا ۽ تپسيا جي راهَ ۾

ڪبس ٻين جا سٺا ڳڻ ٻه ڏسڻ ۾ نٿا اچن ۽ نڪو ڪنهن جي سٺن ڳڻن کي ڏسي ساراهڻ لاءِ تيار آهي. صرف پنهنجي لياقت جي لباڙ ۽ پنهنجي ڪاريه جي ٻٽاڪ پيو هڻي. انهيءَ سبب ڪري سندس من هميشه بي آرام آهي. سندس خيال ٻئي ڪنهن سان به نٿا لهڪن ۽ ڪنهن سان به گهڻي وقت لاءِ دوستي نٿو نباهي سگهي. جنهن ساڌڪ ۾ هي اوگڻ آهن، اُهو روحاني راه ۾ ڪڏهين به واڌارو نه ڪري سگهندو. ساڌڪ کي گهرجي ته پنهنجي من اندر سهن شڪتي، پوتر پيار ۽ ٻيا ساتوڪ گڻ پيدا ڪرڻ جي ڪوشش ڪري. ساتوڪ ڳڻن جي پيدا ٿيڻ سان، راجس ۽ تامسي گڻ پنهنجو پاڻ شانت ٿي ويندا.

يوگ جي راه ۾ جي ڪيتريون رنڊڪون ۽ اٽڪون درپيش اچن ته اهو نيڪ نه آهي. انهيءَ ڪري ڏيان، ساڌنا ۽ تپسيا جو سهارو وٺڻ گهرجي. ڪن ساڌڪن واسطي روحاني راه ته بلڪل سولي ٿي پوندي آهي. ڪين ڪا به تڪليف درپيش نه ايندي آهي. پر جي ڪا به تڪليف سامهون اَچي ته 'اوم' جو جاپ ڪرڻ گهرجي، گرمنتر جو پاٺ ڪرڻ گهرجي ۽ پربهوءَ جي پرارٿنا دل جي گهراين مان نڪرڻ کپي ته ڪهڙي به تڪليف يا ڏکيائي دور ٿي ويندي.

پتنجلي مهرشيءَ انهيءَ لاءِ پاونا پورڪ 'اوم' جي جاپ جي صلاح ڏني آهي 'اوم تاجپاس تدرٿا ڀاونم' شري ڪرشن ڀڳوان چوي ٿو 'مچتهه سَروَدُرگاڻي مت پرسادات ترشياسيِ' ته پنهنجو ڌيان مون ۾ لڳاءِ ته هرڪنهن تڪليف کان تري پار پوندين. (گيتا اَڌياءُ ١٨ سلوڪ ٥٨) تون پنهنجي پوتر چال چلگت ۽ شڌ خيالن ذريعي، پنهنجي شخصيت وڻندڙ ۽ تمام شاندار بڻائي سگهين ٿو.

ڪو به شش جيڪڏهين ڪشمير ۾ پنهنجي گروءَ جي آگيا

ڪي صحي ثابت ڪرڻ لاءِ هو اجايو سجايو بحث ڪندو ۽ ڪذا
ڪرتوت اختيار ڪندو. جيڪڏهين ڪير به هن جي رائي سان
شامل نه ٿيندو ته اُن کي گارگند ڪندو ۽ هٿين ٻڌي پوڻ جي
ڪوشش ڪندو. جيڪڏهين ماڻهو هن جي وڏائي ۽ عزت نه ڪندا
ته تمام جوش ۾ اچي ويندو پر جي ڪير هنجي ڪوڙي ساراهه
۽ خوشامد ڪري ته ڏس ته ڪيئن نه ٺانءِ ۾ ٿو پرجي وڃي
۽ پاڻ جهڙو ڪنهن کي به نه سمجهندو آهي. هيءَ تمام خراب
۾ خراب عادت آهي. هو ڪڏهين به پنهنجي ڪنهن به ڪاريه
يا اپياس يا ساڌنا ۾ ڪامياب نه ٿيندو، جيسين پنهنجي خود
غرضائيءَ واري عادت نه ڇڏي اٿس. خود غرض ۽ هٺيلي ماڻهوءَ
کي پنهنجي عادت ڦيرائڻ گهرجي ۽ ڪوشش ڪري پاڻ کي
اهڙيءَ ريت هيرائي جيئن ٻئي جي رائي ۽ ويچار کي چڱيءَ
ريت ڌيان ڏيئي ٻڌي ۽ مان ڏئي. رڳو پنهنجي نه هلائي. پاڻ
۾ سچائيءَ ۽ نيڪ نيت جي عادت وجهي. ساڌڪ واسطي ته
اها نيڪ صلاح آهي ته جي ڪير سندس ساراهه ۽ وڏائي ڪري
ته انهيءَ کي گند ۽ ڪچرو سمجهي پر جي ڪير سٺي صلاح
ڏئيس يا بي عزتي ڪريس ته انهيءَ ۾ پنهنجو شان سمجهي
سهي وڃي.

هرڪنهن کي پنهنجي ذات، خاندان ۽ هن ديهه لاءِ اجايو
گهمنڊ آهي. هو پاڻ کي ٻين سان ٿڪائي هلڻ ۾ ڏکيائي
محسوس ٿو ڪري ۽ پنهنجي شان جي گهٽتائي ٿو سمجهي
هو ڏاڍو بغضي ۽ ڪٽر آهي. پاڻ کي هروقت بي آرام ٿو پائي
هو صرف پاڻ کي، پنهنجي رائي يا فيصلي کي برابر ۽ صحي
ٿو سمجهي. پاڻ جيئن به ڪري ٿو يا جهڙيءَ به ريت هلي
ٿو ته سمجهي ٿو اهو سڀ صحي آهي ۽ ٻيا سڀ غلط آهن
هو صرف ٻين جي اوگڻن ڳولڻ ۾ ئي پورو آهي ۽ انهيءَ ۾
اصل دير نٿو ڪري. سندس اهڙن ڪمزور ٿي جڪڙون آهن

جيئن هڪ ننڍڙيءَ ڍنڍ ۾، ننڍڙا جيت چرن پرن پيا ۽ ماڪوڙيون گهر جي ديوارن تي بانبڙا پيون پائين، تيئن هي سڀ جيوَ ايشور جي ديھ ۾ هيڏانهن هوڏانهن پيا چرن. هيءِ مشاهدو ڏسڻ سان هڪ عجيب ٿرٿلو ۽ ڏڪٽي پيدا ٿي ٿئي. ڪروڙين جيوَ جيڪي اَجاين تمنائن ۾ ڦاٿل آهن، اُهي رت جي ڳاڙهن ڦڙن ۾ پيا ڦرن. تمام ڪي ٿورا جيوَ، جيڪي پورڻ يوگيءَ جو آستان وٺي چڪا آهن، هو دنيا جي حصن ۾ پکڙجي ويا آهن ۽ هڪ عجيب ايشوري سڳنڌ پيا ڦهلائين ۽ پرماتما جي پيار جي جوت جلايو ويٺا آهن. جيئن سمنڊر جي وچ ۾ لائيٽ هائوس جهاز کي راهه ڏيکاريندو آهي. تيئن هو به ٻين ڪيل جيون کي راهه پيا ڏيکارين. تون ڪي ٻيا جيوَ ڏسندين جيڪي اڃا ايشوري راهه تي واڌارو ڪري رهيا آهن، اَڃا برابر پار نہ پيا آهن، اُهي پڻ پريوءَ جي نالي جي جوت جڳائي رهيا آهن. هوُ تارن وانگر ايشوري نالي جي جهڳ مڳ لڳايو ويٺا آهن. هيءَ هڪ عجيب سوجهي آهي جيڪا يوگي پنهنجي اندر جي بوجھ سان ڏسندو آهي.

انوسار ساڌنا پيو ڪري ۽ سندس گرو پلي هماليہ ۾ اُتر ڪاشيءِ ۾ رهندو هجي تہ بہ سندن وچ ۾ لاڳاپو رهندو، جيئَن جيئَن شش ڌيان ڪندو ويندو، تيئَن تيئَن گرو سندس من ۾ شڪتي، آنند، راحت ۽ اڪت خوشي پريندو ويندو. شش پاڻ ۾ هڪ عجيب خوشي محسوس ڪندو. جيئَن گيهہ هڪ برتڻ مان ٻئي برتڻ ۾ اوتيندي، گيهہ هڪ ئي ڌارا يا لهر ۾ نڪرندو آهي، تيئَن گروءَ مان بہ شڪتي ڌارا جي روپ ۾ نڪري، شش ۾ پرويش ڪندي ويندي آهي. جيتري سندس پنهنجي گروءَ ۾ شرڌا هوندي، اوتري گروءَ جي شڪتي پاڻ ۾ جذب ڪندو ويندو. جيتري منجهس شرڌا وڌيڪ هوندي اوتري وڌيڪ شڪتي منجهس پرويش ڪندي. جڏهين ڪوبہ شش پنهنجي گروءَ جيءَ تپسيا ڪري ٿو تہ اُنهيءَ تپسيا جي لهر گروءَ جي دل تي اثر ڪري ٿي، گرو اُن وقت پنهنجي شش جي هرهڪ چرپر کي محسوس ڪري ٿو ۽ شش جي پرارٿنا برابر گروءَ تائين پهچي ٿي. جنهن کي اندر جي سوجهي آهي، سو شش جي پرارٿنا ڪري، اُتپن تيل چمڪندڙ لڪير کي، جيڪا شش ۽ گروءَ جي خيالن کي پاڻ ۾ ڳنڍي ٿي، سا چڱيءَ طرح ڏسي سگهندو. اهو سڀ چت ۾ ساتوڪ خيالن جي پيدا ٿيڻ ڪري ٿيندو آهي. جيڪو روحاني راهہ ۾ مٿي چڙهي وڃي ٿو تنهن کي هن سڄي وشوَ جي ڄاڻ حاصل ٿئي ٿي. جڏهين تون ست چت آنند سان سماڌيءَ ۾ ملي هڪ ٿي ويندين تہ توکي ساريءَ سرشٽيءَ ۾ انهيءَ ۾ رهندڙ سيني جيون جي ڄاڻ حاصل ٿيندي. جيئَن اَرجن ورڻن ڪري ٿو:-

تنهنجي ٻرندڙ مک ۾ اُهي ٽڪڙو ٽڪڙو پرويش پيا ڪن ۽ تنهنجي ڏندن ۽ ڏاڙن جي وچ ۾ سندن سر چڪناچور ٿيندا پيا وڃن، تون سيني پاسن کان ڪين ڄڀ سان چٽي خلاص ڪري رهيو آهين. تنهنجي تيج سان هيءَ ساري سرشٽي جمڪي رهي آهي هي وشنوا مان توکي نمسڪار ٿو ڪريان.

آهي. هو معانما آهي، لکين ڪروڙين ماڻهو هن ڏانهن ڊوڙن ٿا ۽ کيس عزت ۽ مان ڏين ٿا. جي ڪنهن ماڻهوءَ يم ۽ نيم تي نيم انوسار ساڌنا ۽ تپسيا ڪري آتمڪ وديا ۽ اُنتي حاصل ڪئي آهي ته کيس چڪيندڙ پرسنلٽي حاصل ٿئي ٿي ۽ هو لکن ڪروڙن ماڻهن کي پاڻ ڏانهن ڇڪي سگهي ٿو پر تنهن هوندي به هوُ يوگيءَ ۽ مهاتما کان گهٽ آهي جن پاڻ پنهنجي آتما کي سڃاتو آهي.

ڊاڪٽر سئميوئل جانسن بدشڪل هوندو هو. سندس پيٽ ٻاهر نڪتل هوندو هو ۽ سندس ٻيا عضوا پڻ بدصورت ۽ اڻ وڻندڙ لڳندا هئا. پر هو سندس زماني ۾ تمام وڏيءَ پرسنلٽيءَ وارو ليکبو هو. جيتوڻيڪ هو نڪو يوگي هو نڪو گياني هو پر هو تمام عقل وارو هو ۽ وڏي ۾ وڏو ناول نويس هو. هو انگريزي زبان جو هڪ وڏو ماهر ليکبو هو مطلب ته انگريزي ٻوليءَ تي سندس پورو قبضو هو. سندس لکڻ جو نمونو تمام زبردست ۽ زور وارو هو. سندس لکڻيءَ کي اصل چوندا ئِي هئا جانسن جي انگريزي.

شاهوڪار ماڻهن کي بہ ڪجهہ پرسنلٽي آهي. اهو صرف پئسي جو پارو آهي. پلي هو عياشي هجن پر ماڻهوءَ جي پرسنلٽي لاهڻ ۾ پيسو ڪجهہ قدر مدد ڪري ٿو ۽ منجهس ڪجهہ قدر رنگ آڻي ٿو. سندس دان پن ڪرڻ جي نيتي سندس عياشي جيون کي ڍڪي ڇڏيندي آهي ۽ ماڻهو سندس گڻ ڳائڻ لڳندا آهن، سندس پٺ وٺندا آهن. لارڊ يسوع چوي ٿو ته دان پن پاپن کي ڍڪيو ڇڏي.

ڳالهائڻ چال چلگت ماڻهوءَ جي پرسنلٽي ناهي ٿي، ماڻهو سندس ساراهہ ڪن ٿا، کيس عزت ڏين ٿا ۽ سندس ڳالهہ کي وزن ڏين ٿا، سانوڪ ورتيءَ وارو ماڻهو ايشور ڀڳت ٿيندو آهي. هو صرف هڪ اکر ڳالهائي ته به انهيءَ ۾ طاقت هوندي آهي

پاڱو ٽيون

آتما جو اثر

شخصيت

عام طور ڏٺو ويو آهي تہ پرسنلٽي يعني شخصيت اُن کي چيو ويندو آهي، جيئَن تہ ڪير چوي تہ ڊاڪٽر ٽئگور کي سٺي پرسنلٽي آهي. انهيءَ جو مطلب تہ ڊاڪٽر ٽئگور قداور، مضبوط آهي، سندس روش وڻندڙ، نڪ ڇهنبدار، تيز آبدار اکيون، ڇاتي نڪتل ۽ وڏي، هرهڪ اَنگہ وڻندڙ ۽ دل ڇڪيندڙ، گهنڊيدار وار آهن. مطلب تہ اُها ڳالهہ جيڪا هڪ ماڻهوءَ ۾ ٻئي کان وڌيڪ هجي تنهن کي پرسنلٽي چئجي. سچ پچ تہ پرسنلٽي هيءَ نہ آهي پر هن کان وڌيڪ آهي. پرسنلٽي اُنکي چئجي تو جنهن جي چال چلگت سٺي هجي، سمجهوُ هجي، اَشراف هجي، اخلاق ۽ لياقت هجيس، عقل وارو هجي، منجهس ڪي خاص گڻ هجن، ڇڪيندڙ ۽ مٺو آواز هجيس، هي سڀ ڳالهيون هجڻ سان پرسنلٽي ٺهَي ٿي. رڳو بدني بيهڪ کي پرسنلٽي نہ چئبو آهي.

جيڪڏهين ڪو ماڻهو گهڻن ماڻهن تي پنهنجو اَثر وهاري سگهي ٿو تہ اُنهيءَ لاءِ اسين چوندا آهيون تہ ڪيس ڪهڙي نہ ڇڪيندڙ پرسنلٽي آهي. پر سچ پچ تہ هن دنيا ۾ هڪ پورن يوگي، هڪ گياني سيني کان پرسنلٽيءَ ۾ وڌيڪ آهي. ڀلي هوُ قد جو ٺندرو هجي، ڀلي هو ڏسڻ جو بد صورت هجي، ڀلي ڪيس ڇنل ۽ ڦاٽل ڪپڙا پيا هجن پر تہ بہ ڪيس هڪ شاندار عجيب ڇڪيندڙ پرسنلٽيءَ وارو چئبو، جو تہ هو يوگي

تنهنجي واسطي عزت آڻيندي. نمرتا هڪ قسم جو اهڙو ته عمدو گڻ آهي جيڪو ٻين جي دل کي جيتي ٿو. نمرتا هڪ تمام زبردست گڻ آهي.

توکي اها ڄاڻ هئڻ گهرجي ته ماڻهن سان ڪيئن گهائل مائل ٿي وڃجي، ساڻن ڪيئن ڳالهائجي ۽ ڪيئن هلجي. سٺو ڪريڪٽر تمام ضروري آهي. ننڍ، هوڏي ۽ مغرور ماڻهو ڪڏهين به پرسنلٽيءَ وارو نه ٿيندو. جو ته هر ڪنهن جي دل ۾ هن لاءِ نفرت هوندي آهي.

پنهنجو سڀاءُ هميشه حليم، نماڻو، نهٺو ۽ وڻندڙ ڪر جيئن تنهنجي منهن تي سدائين مرڪ هجي، جيڏانهن به نهارين ته مشڪ جي جهلڪ نظر اچي ته پوءِ تون پرسنلٽيءَ وارو ٿيندين، ماڻهو توکي ڏاڍو پائيندا. تنهنجو مئنيجر يا آفيسر تو مان سدائين خوش رهندا. پنهنجو سڀاءُ هميشه ڪلمک ۽ وڻندڙ رک، ڪڏهين به جوشيلو سڀاءُ نه ڌار ته پوءِ تون پنهنجي مقصد ۾ سدائين ڪامياب رهندين، ڪنهن سان، ڪنهن به ڌنڌي يا نوڪريءَ جي باري ۾ ڳڏجڻ وڃين ته پنهنجو منهن مشڪندو رکج. جيڪي به ڳالهائڻ چاهين ته اُن تي چڱيءَ ريت سوچي ويچاري پوءِ ساڻس ملڻ وڃج. هڪ ننڍڙي ڊائري هميشه کيسي ۾ رکندو ڪر، ڪڏهين به ڪا ڳالهه خيال ۾ اچيئي ته انهيءَ ڊائريءَ ۾ لکندو وڃ. ڪڏهين به ڳالهائين ته شان سان ڳالهاءِ، هرهڪ اکر چٽي چيني زبان مان ڪڍندو ڪر. ڳالهائڻ ۾ ڪڏهين به اُهڙو ۽ جوشيلو نه ٿج. نڪو ڪو ڪمزور ۽ بي همت ٿج. ڪنهن سان به ڳڏجڻ وقت ڳالهائڻ ۾ اڳلي کي عزت ڏجانءِ ۽ همت سان ڳالهائجانءِ. اجايو سڌو ٿنيو بڻجي بيهي نه رهج پر وڃڻ شرط ٿورو سر جهڪائي ۽ منهن تي مشڪ آڻجانءِ ته انهيءَ ماڻهوءَ تي تنهنجي ڇاپ لڳي ويندي.

ڄڻ توسان سٺي نموني پيش ايندو ۽ تون پنهنجي مطلب ۾

۽ اُنهيءَ جو ماڻهن تي ڪافي اثر پوندو آهي. پنهنجي پرسنلٽي ناهڻ لاءِ اهو تمام ضروري آهي تہ پهرين پنهنجو چريتر ناهجي. پرسنلٽي ناهڻ جو بنياد برهمچريہ آهي ۽ برهمچريہ جيون کانسواءِ اهو ناممڪن آهي.

پرسنلٽي ناهڻ لاءِ اهو ضروري آهي تہ پنهنجو چريتر ناهہ. پهرين تہ هروقت هر حال ۾ خوش گذار ۽ کلمک رهہ. مايوس ۽ غمگين ماڻهو ڪڏهين بہ ڪنهن کي پاڻ ڏانهن ڇڪي نہ سگهندو ۽ نہ ڪنهن تي پنهنجو اثر هلائي سگهندو. هو سماج ۾ هڪ وچرندڙ ڪينئون آهي ۽ هر طرف رڳو دک ۽ مايوسي ٿو ڦهلائي. پر جنهن ماڻهوءَ ۾ شيوا جو انگ آهي، نمرتا آهي ۽ مچتا وارو آهي سو ڪروڙين ماڻهن تي پنهنجو اثر وهاري سگهي ٿو. اهو قدرتِي قانون آهي تہ پسند هميشه پسنديءَ کي ڇڪيندي آهي. هڪ زبردست پرسنلٽيءَ واري ماڻهوءَ لاءِ اهو ضروري نہ آهي تہ ماڻهن کي پاڻ وٽ گهرائڻ لاءِ داعوت ڏي، جيئَن گل ڦٽڻ شروع ڪندا آهن تہ ماکيءَ جي مک پاڻيهي اَچِي مٿن وهندي آهي. تيئَن گهٽ پرسنلٽيءَ وارا ماڻهو بہ زبردست پرسنلٽيءَ واري ماڻهوءَ وٽ پنهنجو پاڻ ڇڪجي ايندا آهن.

تمام سريلو ۽ مٺو آواز، راڳہ ۽ سازن جي ڄاڻ، نجومت، هٿ ڏسڻ، تارن ۽ گرهن جو گيان ۽ ڪنهن بہ فن يا هنر جو ڄاڻو پاڻ ۾ وڏيڪ پرسنلٽي آڻي ٿو. اِها ڄاڻ هئڻ ضروري آهي تہ ٻين سان ڪيئَن هلجي، ٻين جي سڀاءَ سان پاڻ ڪيئَن نڀائي هلجي. هميشه مٺو ۽ آهستي ڳالهائجي. هنن ڳالهين هئڻ ڪري تون ڪنهن تي بہ پنهنجو پرڀاءُ آڻي سگهندين. هر ڪنهن سان فضيلت سان ڳالهاءِ ۽ عزت سان هل. هرڪنهن جو خيال رک. جيڪو ٻين کي عزت ڏئي ٿو سو موٽ ۾ پاڻ بہ عزت پائي ٿو. تنهن جي نمرتا پاڻهي هرهڪ جي دل ۾

آهي، تون ڪري سگھين ٿو ۽ توکي ڪرڻ بہ ضرور کپي. توکي
ڄاڻ سچي ڄاڻ آهي. مان توکي هرقسم جي مدد ۽ ڀنيرائي
ڪرڻ لاءِ هميشهہ تيار آهيان.

سمجھائڻ جي شڪتي

توکي اها ڄاڻ بلڪل چٽي هئڻ گھرجي تہ آخر تون سمجھائڻ ڇا ٿو چاهين ۽ اُنهيءَ جو من تي ڪهڙو اثر ٿيندو. جيڪي بہ ڳالهائڻ چاهين سو سمجھي ۽ سوچي ڳالهاءِ. آهڙو نہ ڳالهائجانءِ. جنهن مان خراب نتيجو نڪري ۽ ڪنهن کي نقصان رسي. انهيءَ جهڙو ٻيو خراب ڪم ڪونہ آهي. ماستر ۽ پروفيسر کي اِها ڀلي ڀانت خبر هئڻ گھرجي تہ هو ڇا ٿو سمجھائڻ چاهي ۽ اُنهيءَ ڳالهہ سمجھائڻ ۾ هوُ ڀر هئڻ گھرجي، صرف تڏهين وديارٿي چڱيءَ ريت سمجھي ۽ پڙهي سگھندا. ڏاکڻ هندستان ۾ جڏهين ٻار روئندو آهي تہ مائٽ ڪيس ڊيڄاريندا آهن ۽ چوندا آهن ڏس ٻالو اِريندو ڪنن آيو آهي، معنيٰ تہ هن اکين وارو ماڻهو آيو آهي. چپ ڪر يا توکي انهيءَ جي حوالي ڪندس. پوڇاندي يعني ڀوت آيو آهي. ٻار تمام ڏڄڻو ٿي پوي ٿو. ٻارن جي دل تمام نرم، ڪوُمل ۽ مڙندڙ ٿئي ٿي. ٻاراڻي عمر ۾ جيڪي بہ سنسڪار پوندا سي ڪڏهين بہ ڪونہ ميٽبا. جيئن هو وڏا ٿين ٿا تيئن سندن سنسڪار بہ وڏا ٿين ٿا ۽ پڪا ٿين ٿا. پوءِ تہ اُهي نڪو ميٽجي سگھندا نڪو بدلجي سگھندا. جڏهن اُهي ٻار وڏا ٿين ٿا تہ بلڪل ڏڄڻا ۽ نڪما ٿيو پون. ٻارن جي ڪومل دلين ۾ تہ پاڻ بهادريءَ ۽ همت جي ڪارنامن جا خيال ڦوڪڻ گھرجن. چوڻ گھرجي تہ هن صورت ۾ شينهن ڏس ۽ شينهن وانگر گجگوڙ ڪر. همت وارو ٿيءُ. ڪين اَرجن ۽ شواجيءَ جون تصويرون ڏيکارڻ کپن ۽ بهادريءَ ۽ نرڀئتا جي سکيا ڏيڻ کپي.

ڪامياب ٿيندين. جنهن سان ٻه جيڪي ڳالهائڻ چاهين ته اهڙي نموني ڳالهاءِ جو سچو مطلب سندس سمجهه ۾ اَچي وڃي. وري ٻه من ۾ سوچ ته جيڪي ڳالهايو اٿيئَي تنهن ۾ سچو مطلب اچي ويو يا نه. يورپ ۾ ماڻهو پرسنلٽيءَ تي وڏيڪ ڌيان ڏيندا آهن پر هندستان ۾ ماڻهوءَ جي گڻن تي وڏيڪ ڌيان ڏنو ويندو آهي. 'اَهم اَسمي' انهيءَ جو مطلب آهي ته 'مان آهيان.' هوُ پرسنلٽيءَ کي وساري آتما کي ڏسندا آهن.

ڪوشش ڪري پاڻ ۾ موهيندڙ ۽ ڪشس ڪندڙ پرسنلٽي پيدا ڪر ۽ اُها شڪتي حاصل ڪر جيڪا ماڻهن کي تو واسطي موهي ۽ پاڻ ڏانهن ڇڪي. هئَي ڪي پاڻ تي موهڻ جي رمز سک. پاڻ ۾ ستوگڻي اِچا شڪتي پيدا ڪر. پنهنجي شڪتي اجايو ضايع نه ڪر ۽ ڪني ڪندو وڃ. بدن سگهارو ۽ رشٽ پشٽ بڻاءِ جيئَن تنهنجو سچو سرير شڪتيءَ سان پر ٿي وڃي. حياتيءَ جي هر قدم تي پنهنجو جس ۽ نالو ڪڍ. ڌنڌي ۾ هميشه ڪامياب رهه. جي چاهين ته تون تمام پرسنلٽيءَ وارو ٿين ته سچي ۽ صحي نموني ۾ پنهنجي ڪمائڻ جي شڪتيِ وڌاءِ ته پوءِ سدائين بي انداز خوشيءَ وارِي زندگي گذاري سگهندين.

شڪتيشالي پرسنلٽي هميشه توکي فائدي واري ٿيندي. جي چاهين ته حاصل ڪريِ سگهين ٿو. 'جتي حاصل ڪرڻ جِي زبردست اِچا شڪتي آهيِ اُتي راهه پاڻيهي نظر ايندي ۽ رستو پاڻيهي ملي ويندو. 'جيئَن اها ڳالهه آد ۾ سچي هئَي تيئَن اڄ ٻه سچي آهي. پنهنجو نالو ڪڍ. پنهنجي لاءِ عزت هٿ ڪر ۽ پنهنجو شان تمام بلنديءَ تي رساءِ. پنهنجي شاندار پرسنلٽيءَ رستي زندگيءَ ۾ اڪٽ ڪاميابي حاصل ڪر. اهو سڀ تڏهين ٿي سگهندو جڏهين تنهنجي پرسنلٽي تمام عجيب، موهيندڙ ۽ ڪشش ڪندڙ هوندي.

هاڻي تجويز ته مون توکي ٻڌائي آهي، ڪرڻ فرض تنهنجو

همدرديءَ جي نموني سمجهائڻ ۾ مرض ڇڏائڻ جي شڪتي
هي، دوا جي ڪابه ضرورت نه آهي. سٺي ۽ اثرائتي نموني
سمجهائڻ ۾ بيماري ڇڏائڻ جي وڏي شڪتي آهي. توڪي هيءَ
سائنس سکي ۽ آزمائڻي آهي. تون ڪهڙي به بيماري ڇڏائي
سگهندين. هوميوپيٿي، آلوپيٿي، آيرويدڪ ۽ يوناني ڊاڪٽرن کي
يءَ سائنس سکڻ گهرجي ۽ پنهنجي ڊاڪٽري گيان سان گڏ
زمائڻ گهرجي ته سندن پريڪٽس تمام گهڻو وڌي ويندي.

ٻين جي سمجهائڻ يا چوڻ تي هرويرو اُنهن جي ڳالهه
ي ڳنڍ نه ڏي. پر پهرين سوچ ويچار پنهنجو عقل ويڙهاءِ.
ڪنهن وقت سٺي ۽ اثرائتي نموني سمجهائڻ سان به جلدي
ثر نه ٿيندو آهي. پر انهيءَ جو اصل خيال نه ڪر. تنهنجي
سمجهاڻي اجايو ڪونه ويندي پوري وقت تي پنهنجو ڪم ڪندي
اثر ڏيکاريندي.

اسين هڪ اهڙي دنيا ۾ رهون ٿا، جو بي خبريءَ ۾
ٻين جي صلاح جي اثر هيٺ اچيو وڃون. هر روز اسين ڪيترن
سان گڏجون ٿا، اُنهن جي خيالن ۽ سمجهائڻ جو اثر بي خبريءَ
ر اَسان تي ٿيو وڃي. جن جي لاءِ اسان جي اندر ۾ شردّا
عزت آهي، بي خبريءَ ۾ اُنهن جي خيالن جي اثر هيٺ
چي اُنهن جهڙي هلت هلون ٿا. جن سان به روزانو اسان جو
يلاپ ٿئي ٿو، اُنهن جي خيالات جو اسان تي اثر ٿيو وڃي
اُنهيءَ اثر هيٺ اَچي اسين به اُن موجب ڪريون ٿا. ڪمزور
س وارو جلدي مضبوط من واري جي سمجهاڻيءَ جي اثر هيٺ
چيو وڃي.

نوڪر مالڪ جي، زال مڙس جي، مريض ڊاڪٽر جي ۽
شاگرد ماسٽر جي سمجهاڻيءَ هيٺ اچيو وڃي. ڪابه عادت يا
رواج يا طريقو ڪجهه به نه آهي، صرف ويچارن ۽ سمجهاڻيءَ
جي پيداش آهي. تنهنجي ڳالهائڻ جو نمونو، پوشاڪ پهرڻ جو

يورپ ۾ ٻارن کي جنگ جون تصويرون ڏيکاريندا آهن
۽ چوندا آهن اي جيمس! ڏس هيءَ نيپولين جي تصوير آهي
سندس لشڪر ڏانهن نهار! تون بهادر ٿيءُ، وڏي هوندي لشڪ
جو جنرل يا سپه سالار ٿجانءِ. اُتي ٻارن جي ڪچڙين دلين
۾ شروعات کان وٺي بهادريءَ ۽ همت جا سنسڪار پريندا آهن
جنهن ڪري سندن وڏي ٿيڻ سان سندن سنسڪار بہ وڌندا
ويجهندا ويندا آهن.

ڊاڪٽر کي سمجهائڻ جي پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي. سچ
۽ همدرد ڊاڪٽر تمام ٿورا آهن. جن کي اها خبر نہ آهي
تہ مريض کي ڪيئن سمجهائجي، اُهي فائدي بدران اُنلو نقصان
ڪن ٿا. ڪنهن وقت تہ مريض کي اجايو ڪوڙي وهم ۾ ٺ
ماري ڇڏيندا آهن، مريض ويچارو تہ ڊپ ۾ ئي مري ويند
آهي. جي معمولي ڪنگهہ هوندي آهي تہ چوندا آهن تہ سله
آهي، تون پوواليءَ يا ڪسوليءَ يا مدناپاليءَ وڃ. ڪيس چوند
تہ ٽيوبر ڪيولن انجيڪشن (Tuberculin Injection)جو ڪورس پو
ڪر. مريض جنهنکي سچ پچ تہ سله ڪونہ هوندي آهي ر
ٿڌ جي اَثرَ ڪري ڪَنگهہ هوندي اٿس، سو ڊڄي ويندو ۽ ڪيس
سچ پچ تہ سله ٿي پوندي آهي.

ڊاڪٽر کي تہ چوڻ کپندو هو، اَڙي توکي تہ ڪجهہ
نہ آهي، صرف معمولي ٿڌ آهي، تون سياٽي ئي ٺيڪ ٿي ويندين
اهڙو ڊاڪٽر ڀڳوان آهي ۽ اهڙي ڊاڪٽر کي سارهائڻ کپي
پر ڊاڪٽر چوندو آهي تہ جي مان ائين چوندس تہ منهنجي
پرئڪٽس گهٽجي ويندي ۽ مان ڪجهہ بہ نہ ڪمائي سگهندس
هيءَ وڏي ڀل آهي. سچ ۾ شڪتي آهي. سچ سدائين سوڀا
رهندو. جي تون مهربان ۽ همدرد هوندين تہ ماڻهو تنهنجي
پنيان ميڙاڪو ڪري ايندا، تنهنجي پرئڪٽس تمام ٺهڻ
ٿيندي ۽ وڌندي ويندي.

پاڱو چوٿون
شڌ ڳڻن کي اُپنائڻ
چريتر ڪيئن ناهجي؟

ماڻهو مري ويندو پر سندس چريتر قائم رهندو. سندس خيالات ۽ ويچار قائم رهن ٿا. اهو صرف چريتر جي ڪري، چريتر ماڻهوءَ کي سچي شڪتي بخشي ٿو. چريتر آهي شڪتي. ڪيترا چوندا آهن ته وديا شڪتي آهي. پر مان زور سان چوندس ته چريتر وڏي ۾ وڏي شڪتي آهي. چريتر کان سواءِ وديا اسميُّ آهي. چريتر کان سواءِ ماڻهو جڻ ته هن دنيا ۾ مئلن سمان آهي ۽ سماج ۾ سندس ڪوبه درجو نه آهي، ڪيس ڪابه عزت نه آهي.

جيڪڏهين سچ پچ تون هن دنيا ۾ ڪامياب ٿيڻ ٿو چاهين ۽ تنهنجي اِها خواهش آهي ته ٻين تي پنهنجو اثر هلائي سگهين، روحانيءَ راه تي واڌارو ڪري سگهين ۽ پار برهم پرماتما جو مشاهدو ماڻي سگهين ته پنهنجو چريتر شڌ، بي عيب ۽ بي داغ بڻاءِ. ماڻهوءَ جو چريتر ئي سندس سار ۽ تت آهي. شڌ چريتر جي ڪري ماڻهوءَ جي حياتي وڏي ٿي، هوُ ڪنهن به تڪليف مان سولائيءَ سان پار ٿي وڃي ٿو.

سنڪرا، ٻڌ، يسوع ۽ اڳئين زماني جا ٻيا رشِي اڄ تائين به چو ياد آهن؟ ڇاڪاڻ ته سندن چريتر شاندار هو جنهن ڪري ماڻهن تي ڪافي اثر ٿيو ۽ ڪين بدلائي پنهنجي مت ۾ آندائون. اهو صرف سندن سٺي چريتر جي ڪري ٿي سگهيو.

چريتر جي اهميان پسو ڪجهه به نه آهي. چريتر ته سڀ ڪجهه آهي. چريتر هڪ وڏي آتم شڪتي آهي. چريتر ڳڻن

نمونو، لڇڻ، چال چلگت ۽ چريتر، هي سڀ ڇا آهي؟ ٻي
جي ويچارن ۽ سمجهاڻيءَ جي پيداش آهي. قدرت توکي گهڻنئَ
نمونن ۾ سيکاري رهي آهي. وهندڙ نديون، چمڪندڙ سورج
گلن ڦلن جي خوشبوءِ ۽ وڏندڙ وٺڪار سدائين توکي نياپا
سمجهاڻيون موڪلي رهيا آهن.

اڳئَين وقت جا پيغمبر، نبِي، سنت ۽ مهاتمائون تما
وڏي اثر وارا هئَا. کين برابر نموني سمجهائڻ جي سائنس
جِي خبر هئَي. اُنهن جي لفظن ۾ تاثير ۽ طاقت هوندي هئَي
سندن هڪ هڪ اکر ۾ جادوءَ جهڙو اثر ۽ اهڙِي تہ عجيب
ڪشش ڪرڻ جي شگتي هئَي جو ٻڌندڙن تي جادوءَ جهڙ
اثر ٿيندو هو ۽ هوُ بيوس ٿي اُنهن جي اکرن کي ڇهٽِي پوند
هئَا. روحاني راه تي هلندڙ مهاتما ۾ ايڏي تہ شڪتي آهي
جو ٻڌندڙن جي دلين کي ڌوڏيو ڇڏين ۽ موم وانگر ملايم ڪري
پنهنجي اثر هيٺ آڻيو ڇڏين. ٻڌندڙ سندن ويچارن جي اثر
هيٺ اَچيو سندن پنيان ڦيرا پيا پائين.

هرهڪ اکر جو ڳالهايو وڃي ٿو تنهن ۾ شڪتي آهي
اکرن ۾ ٻن قسمن جون ورتيون آهن. شڪتي ورتِي ۽ لڪش
ورتِي. اپنشدن ۾ لڪشڻ ورتيءَ واسطي چيو ويو آهي ’ويد سروپم
انهيءَ جو اهو مطلب نہ آهِي تہ ’ويدن جو سرير‘ پر لڪش
ورتي بيان ڪري ’برهما‘ جو اُپنشدن جي سمجهاڻيءَ تي عم
ڪري انهيءَ برهما تائين پهچِي سگهبو.

اکرن ۾ ڪيڏي نہ طاقت آهي. جيڪڏهين رڳو ڪير توکي
چوي ’اُلو‘، ’بدمعاش‘ يا ’بيوقوف‘ تہ تون يڪدم جوش ۾ اَچي
ويندين ۽ هڪ وڏو جهڳڙو شروع ٿي ويندو. پر جي تون ڪنهن
کي چوين تہ ’ڀڳوان‘، ’پريو‘، ’سيٺ‘، ’سائين‘ وغيرہ نہ ه
تمام خوش ٿِي ويندو ۽ توتان ٻلهار پيو ويندو.

ڪيل، هرهڪ ساهه واري تي رحم ڪرڻ، نرمائي، پاڪدامن، لاطمع، شڪتيشالي، ڌيرج ۽ هرڪنهن سان بنا مغروريءَ ۽ پيار سان هلڻ.

جهڙو تنهنجو ڪرم تهڙي تنهنجي عادت، جهڙي تنهنجي عادت تهڙو تنهنجو چريتر، جهڙو تنهنجو چريتر تهڙي تنهنجي تقدير. تنهنجي خيالن، ويچارن، جذبات ۽ ڪرمن جا نشان تنهنجي چت تي چهٽيو وڃن. تون مري به وڃين پر اُهي نشان چت تي قائم رهندا ۽ اهيئي تنهنجي هن سنسار ۾ وري ٻئي جنم وٺڻ لاءِ ڪارڻ ٿيندا. جيڪي به تون ڪرم ڪرين ٿو ۽ من ۾ ويچار ويچارين ٿو، سي پاڻ ۾ ملي عادت ٺاهيندا آهن. عادتون ڪٺيون ٿي چريتر ٺاهينديون آهن. مطلب ته هنن عادتن ۽ خيالن جو ٺاهيندڙ تون پاڻ آهين. جيڪي به تون اَڄ آهين سو تنهنجي گذريل عادتن جو نتيجو آهي. اهو سڀ عادتن جي ڪري ٿيو آهي. تون پنهنجي خيالن ۽ ڪرمن رستي پاڻ کي ٺاهي يا ڊاهي سگهين ٿو.

ٺڳ قدرتي ٺڳ نه آهي، وئشيا قدرتي وئشيا نه آهي، جيڪڏهين ڪين سنتن جي سنگ ۾ ڇڏيو وڃي ته هوُ بلڪل نوان ٿي پوندا، بدلجي سنت ٿي ويندا ۽ سندن چريتر ٺهي ويندو. ڏاڪو رتناڪر سنت والميڪ ٿيو، جگائي، ۽ ماڌائي جن نتيانند تي پٿر وسايا سي سندس سچا شش ٿي ويا، سندن خيال، ويچار ۽ ذهنيت بلڪل بدلجي ويا، سندن خراب عادتون بلڪل مٽجي ويون. اِهو هرڪنهن جي وَس ۾ آهي ته پنهنجا خراب خيال ۽ خراب چريتر بدلائي پاڻ ۾ شڀ ۽ نرمل خيال پيدا ڪري. خراب خيالات ۽ نيچتا جو سوچڻ بند ڪري، صرف شڌ ۽ ساتوڪ ريت سوچڻ سان ماڻهو چريتروان ٿي پوندو، ڪوڙو ماڻهو سچو ٿي پوندو ۽ نيچ ماڻهو سنت ٿي پوندو.

پرتي پڪش ڀاونا (اُبتڙ سوچڻ) ماڻهوءَ جي عادت، سڀاءَ

جي خوشبوءِ سمان آهي جيڪا هوا دور دور تائين ڦهلجيو وڃي
پويتر چريتر ۽ شڀ لڇڻن واري ماڻهوءَ کي هڪ شاندار پرسنلٽي
آهي. حقيقت ۾ چريترئي تہ پرسنلٽي آهي. ڪو ماڻهو ڀلي
تمام هوشيار ڪاريگر هجي، مشهور شاعر هجي، وڏو سائنسدان
هجي پر جي چريتر نہ هجيس تہ سماج ۾ سندس ڪوبہ درجو
نہ آهي. ماڻهو کيس ڌڪار جي نظر سان نهاريندا.

چريتروان جو مطلب آهي تہ تمام شڌ ۽ پوتر چريتر وارو
جڏهين اسين چئون ٿا تہ رام نارائڻ چريتروان آهي تہ انهي
جو مطلب آهي تہ سندس چريتر بلڪل صاف ۽ پاڪ آهي
سندس لڇڻ تمام سٺا آهن، جهڙوڪ:- ديالو، مهربان، سچيار
داني، گنڀير ۽ سهن شيلتا وارو. مطلب تہ منجهس سڀ ساتوڪ
گڻ هجن. هي گڻ ماڻهوءَ جي وڏي ۾ وڏي لياقت آهن. پر
جي ڪير جاٽي واٽي ڪوڙ ڳالهائي ٿو، خودمطلبي آهي، لالچي
آهي، ٻين کي دک پهچائڻ ئي سندس مقصد آهي تہ اهڙي
ماڻهوءَ کي چريتر هيڻ يا خراب چريتر وارو چئبو. جيڪو ماڻهو
چاهي ٿو تہ سندس چريتر صاف ۽ پاڪ هئڻ گهرجي تہ اُنهي
۾ اُهي سڀ گڻ موجود هجن، جن جو ذڪر شريمد ڀڳوت گيتا
جي تيرهين ۽ سورهين اَڌياءَ ۾ آيل آهي، صرف تڏهين هو
بي داغ ۽ چريتروان سڏيو ويندو. چريتروان بڻجڻ لاءِ هيٺيون
خاصيتون ضرور هئڻ گهرجن:- نمرتا، ڪوڙي شان کان پري
رهڻ، ڪنهن کي بہ نقصان نہ رسائڻ، ٻئي جو گناه يڪدم
معاف ڪرڻ، گرو شيوا، پوترتا، پنهنجي قول تي قائم رهڻ
دان ڪرڻ، شاستر پڙهڻ، سادگي، ڪابہ ڳالهہ بنا رنڊڪ صاف
چئي ڏيڻ، ڪڏهين بہ مغروري نہ ڪرڻ، ڪڏهين بہ غصو نہ
ڪرڻ، پاڻ کي ضابطي اندر رکڻ، دنيوي شين کان منهن موڙڻ
دک درد ۽ جنم مرڻ جي چڪر جي ڄاڻ، بي ڊپو، نياڳہ
شانت چت، ڪنهن سان بہ برائي نہ ڪرڻ، پرماتما جي ڀڳتي

پهرين توهان ائين محسوس ڪر تہ تو ۾ همت اچي ويئي آهي. پوءِ من ۾ 'اوم همت' اُچارڻ شروع ڪر، پنهنجو سڄو چت انهيءَ ۾ لڳاءِ. جيئن جيئن ڌيان ڪندو وڃين تيئن تيئن اهو محسوس بہ ڪندو وڃ تہ تو ۾ همت پيدا ٿيندي پيئي وڃي. جيڪو بہ ڪاريہ ڪرين سو همت سان ڪر. روزانو انهيءَ نموني ڪاريہ ڪرڻ سان ۽ ڌيان ڪرڻ سان اهو محسوس ڪندو وڃ تہ تو ۾ همت سان گڏ ٻيا بہ گڻ اچي رهيا آهن. پوءِ آهستي آهستي تو ۾ همت ايندي ويندي ۽ تنهن سان گڏ ٻيا بہ ڪيترا گڻ تو ۾ پنهنجو پاڻ پيدا ٿي ويندا. اگر جي همت اچڻ ۾ دير ٿئي تہ دلگير نہ ٿجانءِ. من کي سدائين ٿڌو رکج. ٿورو تہ وقت ضرور لڳندو ڇو تہ تو منجهہ بزدليءَ ۽ ڊيڄوري جا جهونا ۽ غلط سنسڪار پيل آهن. نوان خيال آهستي آهستي ڪنا ٿيڻ شروع ٿيندا. شروعات ۾ جهونن ۽ نون سنسڪارن جي وچ ۾ جهيڙو لڳندو پر وقت ايندو جو نوان سنسڪار بلوان ٿيندا ويندا. اِهو قدرتي قانون آهي تہ برائيءَ مٿان چڱائيءَ جي جيت ٿيندي. اهو پڪو رک تہ تو ۾ زبردست همت آهي جنهن کي ڪير بہ لوڏي نٿو سگهي ۽ تون وري وقت اندر ڪامياب ٿي ويندين. تون جيڪو بہ گڻ پاڻ ۾ پيدا ڪرڻ چاهين تہ مٿئين عمل ڪرڻ سان پڪ اهو گڻ تو ۾ پيدا ٿيندو ۽ تنهنجا چريتر بہ سڌرندا ويندا.

پهرين آهي چريتر ۽ تنهن کان پوءِ آهي عادت. عادت چريتر جي پيدائش آهي. تنهن ڪري چريتر ناهڻ يا بدلائڻ سان عادت ٺهي يا بدلجي ٿي. اهو قدرتي قانون آهي. ڪهڙيون بہ عادتون بدلجي سگهجن ٿيون. اگر جي توکي لڱن هجي، تون پنهنجي پرٻل اِڇا ڪم ۾ آڻين ۽ توکي پنهنجو پاڻ ۾ ڀروسو هجي تہ تون پاڻ ۾ وڻندڙ، نرمل ۽ گڻوان عادتون پيدا ڪري سگهين ٿو ۽ اُنهي جي عيوض پنهنجون بريون ۽ اَڻ وڻندڙ

۽ چريتر بدلائي سگهي ٿي. همت، سچائيءَ جو سوچ ته تون سچيار ۽ همت وارو ٿي پوندين، ڪوڙ ڳالهائڻ جي عادت ۽ دٻ پنهنجو پاڻ ناس ٿي ويندا. برهمچريه ۽ سنتوش جي سوچڻ سان لالچ ۽ عيشي خيال غائب ٿي ويندا. هيءُ طريقو سائنس جي اصول موجب آهي. گهڻو ڪري گمراه ماڻهو اهو سوچيندو آهي ته سندس نيچ خيال سڀ اڳين جنم جي ڪرمن جو نتيجو آهي جنهن ڪري اُهي بدلجي نٿا سگهن، اُها سندن ڀاري ڀل آهي. جو ته ڪين چت جي باري ۾ ڪجهه به خبر نه آهي ۽ نکو اها خبر اٿن ته يوڳڪ طريقي سان ڪوبه ماڻهو پنهنجون عادتون مٽائي سگهي ٿو. تنهنجي خيالات، ذهنيت ۽ ايلاشا مان ئي چريتر ٺهي ٿو. جي تون اهي بدلائين ته تنهنجو چريتر بدلجي سنو ٿي ويندو.

مان توکي هن ريت هدايتون ٿو ڏيان ته جي توکي پاڻ ۾ همت جو انگ وڌائڻو آهي ته اُنهيءَ جو کهڙو رستو آهي. مان مٿي اڳ۾ سمجهائي آيو آهيان ته چت تنهنجو چئيوان نوڪر آهي فقط توکي اها خبر هئڻ گهرجي ته ڪانئس ڪم ڪيئن وٺجي ته تنهن جو چريتر نئون ٿي پوندو. تو ۾ نوان ويچار پيدا ٿيندا، نيون اِچائون پيدا ٿينديون ۽ تنهنجون عادتون سڌرنديون وينديون. جي تون چاهين ٿو ته تو ۾ همت جو گڻ پيدا ٿئي ته همت جي گڻ پرائڻ واسطي تنهنجي من ۾ زبردست چاهنا پيدا ٿيڻ گهرجي ۽ تڏهين تون انهيءَ گڻ پرائڻ لاءِ اُدم ڪندين. ڪنهن ڳالهه جي ضرورت محسوس ڪرڻ سان انسان اُدم ڪندو آهي، اهو قدرتي قانون آهي. جي تنهنجي من ۾ همت وڌائڻ واسطي چاهنا نه آهي ته پهريں پاڻ ۾ اِها چاهنا پيدا ڪر. چاهنا جي پيدا ٿيڻ سان تو ۾ هڪ قسم جو ٻل پيدا ٿيندو. جيئن ڪتو هميشه پنهنجي مالڪ جي پٺ وٺندو آهي، تيئن تو ۾ پيدا ٿيل ٻل چاهنا جي پٺ وٺندو.

حالتن سان پاڻ کي ٺهڪائڻ

پنهنجو سياءُ اينرو ته نرمل ۽ سيتل ڪر، جو ڪنهن جو کهڙو به سياءُ يا عادت هجي ته تون سولائيءَ سان پاڻ کي اُنهيءَ سان ٺهڪائي هلين. هيءُ هڪ تمام لاثاني، شاندار ۽ شاهاڻو گڻ آهي. جي تون چاهين ٿو ته هن سنسار ۾ حياتيءَ جي هرهڪ ڪاريه ۾ فتحياب رهين ته پوءِ اهو تمام ضروري آهي ته پنهنجو سياءُ اهڙو ته وڻندڙ بڻاءِ جو هُئي ڪنهن جو کهڙو به جوشيلو ۽ چڙٽو سياءُ هجي ته بنا ڪنهن به تڪليف جي تون اُنهيءَ سان رلي ملي هلين. آهستي آهستي پنهنجي سياءُ کي ٺاهيندو هل، نرمل ڪندو هل. هين جي دلين کي جيتي پاڻ ڏانهن ڇڪڻ لاءِ، هيءَ هڪ زبردست رمز ۽ ڏانءُ آهي. تنهن ڪري پنهنجي سياءُ کي بلڪل نرمل، رلڻو ملڻو، مڙندڙ ۽ ٺهڪندڙ بڻاءِ، آخرڪار هن سياءُ کي ٿورو موڙ ته حياتيءَ جي جنگ جيتي، پنهنجي آتم ۾ ملي نج آتم ٿي وڃين.

ڏرمپتنيءَ کي اِها سڌ نه آهي ته پنهنجي مڙس جي سياءُ سان پاڻ کي ڪيئن ٺهڪائجي، جنهن ڪري اڻ جاڻائيءَ وچان اهڙا رستا اختيار ڪري ٿي، جو مڙس ناراض ٿي پوي ٿو ۽ آخر نوبت الڳ رهڻ تي وڃيو پهچي. ڪلارڪ کي خبر نه آهي ته پنهنجي مالڪ يا مئنيجر سان پنهنجو سياءُ ڪيئن ٺهڪائي هلجي ۽ آخر نوڪريءَ تان هٿ ڪڍڻو پويس ٿو. شش کي اها سڌ نه آهي ته گروءَ سان ڪيئن هلجي ۽ بي واجبي نموني هلڻ ڪري گروءَ کي ڇڏڻو پويس ٿو. واپاريءَ کي گراهڪ سان هلڻ جي سڌ ڪونڪو آهي جنهن ڪري واپار ۽ گراهڪ تان هٿ ڪڍڻو پويس ٿو. ديوان کي راجا سان نه نهي هلڻ ڪري نوڪري وڃائڻي ٿي پوي. سڄي دنيا هڪ ٻئي سان ٺهڪي هلڻ ڪري هلي ٿي. جنهن کي پاڻ ٺهڪائي هلڻ جو ڏانءُ ۽ رمز آهي سو هن دنيا ۾ تمام چڱيءَ ريت هلي سگهندو ۽

عادتون تياڳي سگهين ٿو. يوڳ جو خاص مطلب آهي ته جهونا سنسڪار ناس ٿي وڃن، جهونيون عادتون بدلجي وڃن ۽ من ۾ تياڳ جي ڀاونا رکي بنا ڪنهن به مطلب جي دنيا جي شيوا ڪجي. ڀڳتيءَ ۽ پرارٿنا سان جهونيون عادتون بلڪل ناس ٿي وڃن ٿيون ۽ ساتوڪ ۽ ايشوري عادتون حاصل ٿين ٿيون. يم ۽ نيم، تپ ۽ سدآچار، مترتا، رحم، ٻاجھ ۽ گيتا جي سترهين اڌياءَ ۾ جن ٽن قسمن جي تپسيا جو ورڻن ڪيل آهي، اُنهن جي ڪرڻ سان تنهنجو چريتر شڌ ۽ اوچو ٿيندو ويندو.

جيڪڏهين ڳُٺوان چريتر ناهڻ ۾ تون ڪا به تڪليف محسوس ڪرين ته سچن سنتن ۽ مهاتمائن جو سنگ ڪر. اُنهن مهاپرشن جي روحاني شڪتيءَ ۽ ڪشش جي ڪري تون بلڪل بدلجي ويندين، نرمل ۽ پوتر ٿي ويندين. پر متان اِهو ڀانئو ڏيڻ جي ڪوشش ڪرين ته اڄ ڪلهه سچا سنت ۽ مهاتما آهن ڪٿي؟ اگر جي مون ۾ ڀروسو رکي، منهنجي ڏيکاريل راهه تي سچيءَ لگن سان هلندين ته مان توکي گهٽيئَي پهتل ۽ اوچ ڪوٽيءَ جا سنت ۽ مهاتما ڏيکاريندس. رکو تون پاڻ سان سچو ٿيءُ، نماڻو ٿيءُ ۽ نرمل ٿيءُ.

پنهنجو چريتر پوتر ۽ نرمل ناهيندين ته حياتيءَ ۾ هميشه ڪامياب رهندين. پوتر ۽ شڌ چريتر هڪ سنتاڻو لباس آهي، هروقت اِهوئي اُدم ڪندو ڪر ته تنهنجون جهونيون عادتون بدلجي نئون پوتر پاڪ ۽ نرمل روپ اختيار ڪن. نرمل ۽ شڌ چريتر جي ڪري تون حياتيءَ ۾ هروقت ڪامياب رهندين. چريتر ئي ته تنهنجو اصلي روپ نج آتم آهي ۽ توکي پنهنجو پاڻ آتما ڪي سڃاڻڻ ۽ روحاني راه تي گهليندو ويندو. شل پرماتما جي توتي مهر ٿئي ۽ توکي سدائين شانتيءَ ۽ پرم آنند ۾ رکي.

هاسٽل ۾ گڏ رهندڙ وديارٿين کي ٻه اِها ڄاڻ نه آهي ته ڪيئن پاڻ ۾ هڪ ٻئي سان سياءُ ملائي هلجي. جيتوڻيڪ هوُ هڪ ئي روم ۾ گڏ رهن ٿا. جنهنڪري سندن پاڻ ۾ جهيڙو ٿئي ٿو ۽ سندن دوستي خطري ۾ پئجيو وڃي. پر جي سندن سياءُ هڪ ٻئي سان ٺهڪندڙ هجي ته سندن دوستي جٽادار ٿي پوندي. وري عجب جي ڳالهه ته اِها آهي جو پاڻ ۾ وڙهندا ٻه خسيس ڳالهين تي آهن. هڪڙو چوندو ته فلاڻي کي مون گهٽيئَي دفعا چانهه پياري آهي ۽ گهٽيئَي دفعا سئنيما ڏيکاري آهي، مون ڪانئس صرف ڪتاب گهريو ته ڏيڻ کان انڪار ڪيائين. هي کهڙي قسم جو دوست آهي ۽ مونکي بلڪل پسند ڪونهي. مطلب ته دوستي ٽٽي. خسيس ڳالهه من کي ڊانواڊول ڪريو ڇڏي پر پاڻ ٺهڪائي هلڻ جو سياءُ هڪ تمام وڏي شڪتي آهي جا تنبوري جي تارن وانگر ماڻهن کي ڇڪي، بي پناه پيار ۽ محبت ۾ ٻڌيو ڇڏي. اهڙي سياءُ وارو ماڻهو دنيا جي ڪنهن به ملڪ ۾، ڪهڙي به ماڻهوءَ سان، ٺهڪي هلندو. پاڻ ٺهڪائي هلڻ جو سياءُ انسان کي وڏي شڪتي بخشي ٿو، هوُ سدائين شانت چت ۽ آنند ۾ گذاري ٿو. سندس اِڇا شڪتي تمام گهڻو وڌي وڃي ٿي. هر ڪنهن سان پاڻ ٺهڪائي هلڻ واري انسان کي ڪجهه قربانيون ڪرڻيون پون ٿيون جنهن ڪري سندس قربانيءَ جو معدو وڌي وڃي ٿو. اهڙو انسان جيڪي به وٽس آهي سو ٻين سان ونڊي ورڇي کائي ٿو. ڪير به سندس بي عزتي ڪري ٿو يا ڪيس کهرا اکر چوي ٿو ته هو سهي ٿو وڃي ۽ هوُ پاڻ کي سڀني سان هڪجهڙو ٿو سمجهي، ويدانت ساڌنا لاءِ هيءُ سياءُ تمام لاڀڪاري آهي. هوُ پاڻ کي ڪڌهين به ٻين کان وڌيڪ نٿو سمجهي ۽ سندس اندر ۾ ٻئي ڪنهن سان نفرت ڪرڻ جو ڀاءُ ئي سڙيو وڃي - هو سڀني سان ملي هڪ ٿيو وڃي ۽ سندس دل ۾ سڀني واسطي اٿاه پيار آهي.

هر حال ۾ خوش گذاريندو.

پاڻ نهڪائي هلڻ جو هنر هرهڪ انسان لاءِ تمام ضروري آهي. انسان کي پنهنجو سياءُ بلڪل لڪڪو ۽ مڙندر بڻائڻو آهي جيئَن ڪنهن سان بہ هو پنهنجو سياءُ نهڪائي هلي سگهي. انهيءَ لاءِ ڏاڍي سياڻپ ۽ هوشياريءَ جي ضرورت آهي. جيڪڏهين هڪ ڪلارڪ کي اهو ڏانءُ آهي تہ مالڪ جي سياءُ ۽ عادتن کي صحي ڪري وڃي ۽ پاڻ کي انهيءَ سان نهڪائي ۽ مالڪ جي چوڻ موجب هلت هلي تہ اُهو مالڪ سندس ہڏو ہانهون تي پوندو. پنهنجو سياءُ هروقت ڪلڻو رک، سدائين مٺا ٻول ٻول، پنهنجي آفيسر جي دل کي جيتڻ لاءِ توکي ترڪيب هئڻ گهرجي. ساڻس هروقت مٺو ۽ فضيلت سان ڳالهاءِ. سندس چوڻ مطابق هرهڪ ڪم پوري ڌيان سان ڪر. پنهنجا خيال هن سان نهڪائي چڏ. ڪڏهين بہ ڪيس تکو جواب نہ ڏي، وڏيڪ ڪم ڪرڻ واري ڪان بہ وڏيڪ چٽيوان ماڻهو ڪامياب ٿيندو آهي. هرهڪ وڏو ماڻهو پاڻ ڪان ننڍي ڪان عزت جهڙي ورتاءَ جي چاهنا رکي ٿو. توکي هرهڪ ڳالهہ ۾ ساڻس 'ها سائين ها' يا 'جي حضور' ڪري ڳالهائڻ گهرجي. انهيءَ لاءِ توکي ڪجهہ خرچ نٿو ڪرڻو پوي پر تون پنهنجي آفيسر جي دل ۾ پاڻ واسطي جڳهہ ٺاهي چڏيندين. هوُ جڻ تہ تنهنجو غلام ٿي پوندو ۽ تون هن جو لاڏلو ٿي ويندين. هوُ تنهنجي هرهڪ ڳالهہ مڃيندو، تنهنجي ڪابہ پل نظر انداز ڪري چڏيندو. ٻئي سان نهڪي هلڻ جو سياءُ پرائڻ لاءِ اهو تمام ضروري آهي تہ تنهنجو سياءُ نرمل ۽ مٺا وارو هجڻ گهرجي. هٺيلو ۽ مغرور ماڻهو ڪڏهين بہ اهو گڻ نہ پرائي سگهندو، هروقت پاڻ کي تڪليف ۾ پائيندو ۽ هوُ پنهنجي ڪنهن بہ مقصد ۾ ڪامياب نہ رهندو. نهڪائيندڙ سياءُ حاصل ڪرڻ جي راهہ ۾ هٺ ۽ مغروري هڪ وڏي رنڊڪ آهي.

اَهنسا تي هلڻ واري اِنسان جي اندر ۾ زبردست اِڇا شڪتي
پيدا ٿئي ٿي. سندس حاضريءَ ۾ ٻلان ۽ ڏيڏر، ڳانءِ ۽ چيتو،
ڀلي ۽ ڪُوئو، ٻگهڙ ۽ رڇ، نوڙ ۽ نانگ بلڪل مترتا، پيار ۽ محبت
۾ رهن ٿا. ايڏي آهي اَهنسا ۾ شڪتي! بلڪل اَهنسا اپنائڻ
ناممڪن آهي. جو ته ساهه کڻندي، زمين تي هلندي تون روزانو
ڪيترا جيوَ مارين ٿو. تنهنڪري گرهستي ’پنج مها يگيه‘ ڪندا
آهن - اهو هڪ قسم جو پراشچت آهي. اِهو انهيءَ ڪري ڪيو
ويندو آهي جو جند پيهندي، ٻهاري ڏيندي پاڻيءَ جا گهڙا رکندي،
ڪيترا جيوَ جنت ناس ٿين ٿا.

’اَهنسا پرمو ڌرم‘ اَهنسا سڀني ڌرمن کان مٿي آهي.
سنياسيءَ تي ڪير حملو ڪري يا ڪيس هٿيارن سان ماري ته
به ڪيس پنهنجي بچاءَ ۾ حملو نه ڪرڻ گهرجي. سنياسيءَ کي
هروقت اِهو سوچڻ گهرجي ته مان ديهه نه آهيان پر اَمر آتما
آهيان. گرهستي خطري وقت پنهنجو بچاءُ ڪري سگهي ٿو. پر
اُهو گرهستي جنهن من، واڻيءَ ۽ ڪرم سان اَهنسا ڌرم اُپنايو
آهي تنهن لاءِ به بچاءُ ۾ هٿيار رکڻ منع آهي. اَهنسا ۾ گپت
الڪل شڪتي آهي، جيڪا ڀڳت جو بچاءُ ڪري ٿي. پرماتما سندس
رکيا ڪري ٿو. ڪيس ڪوبه ڏپ ڏاءُ نه آهي. پستول ۽ تلوار به
سندس وار ونگو نٿا ڪري سگهن. ڀرين پنهنجي تن مان موهه
ڪڍي پنهنجي ديهه کي ضابطي اندر آڻ. ڪير به توکي ماري
ته صبر ۾ سهه ۽ پنهنجي جذبات کي دٻائي ماري ڇڏ. يسوع
مسيح جي انهيءَ چوڻيءَ کي ياد رک ته ڪير هڪ ڳل تي چماٽ
هڻيئي ته ڪيس ٻيو ڳل به اڳيان ڪري ڏيس. جي ڪير تنهنجو
ڪوٽ کڻي وڃي ته ڪيس پنهنجي خميس به لاهي ڏيس. شروعات
۾ هيءُ ڏرا ڏکيو آهي. جو ته من اندر جهونا سنسڪار بدلي
وڃڻ جي ڀاونا وارا قائم آهن. ته ڏک جي عيوض ڏک هڻجي،
جيڪو جيئن هلي تنهن سان تيئن هلجي. اهي ئي ڀاونائون

سندس دل اندر دنيا جي هرهڪ پراڻيءَ لاءِ اڪٽ پيار ٺمٺار
پريو پيو آهي. سندس من ۾ ڪنهن لاءِ به نفرت نه آهي.

پاڻ نهڪائيندڙ ماڻهوءَ کي ڪير کهڙا به اڻ سهائيندڙ
اکر چئي وڃي ته ڪيس ڪوبه خيال نه ٿيندو. هن کي صبر
۽ سهن شڪتيءَ جي اٿاه شڪتي ڪني ڪرٽي آهي. جڏهين
به هوُ ٻين سان پاڻ نهڪائڻ جي ڪوشش ڪري ٿو ته هي ٻئي
گڻ پنهنجو پاڻ سندس اندر ۾ ظاهر ٿين ٿا. اهڙو ماڻهو ڪهڙي
هنڌ به رهي سگهي ٿو. هوُ هڪ جهوپڙيءَ ۾ به رهي سگهي
ٿو، ڪهڙي به ٿڌي ملڪ ۾ رهي سگهي ٿو. بنارس ۽ آفريڪ
جي گرمي به سهي سگهي ٿو. ٿڌ هجي يا گرمي، هن جي
من اندر مڙيوئي آنند آهي. اهڙو ماڻهو ٽنهين لوڪن ۾ عزت
جي نگاه سان ڏٺو وڃي ٿو. سندس من اندر سدائين آنند آهي
هوُ سدائين ڪامياب رهي ٿو ۽ سندس آتمڪ شڪتي وڌندي
رهي ٿي.

اَهنسا

اَهنسا جو مطلب آهي ڪنهنکي بہ نہ ڏکوئڻ. من، وچن
۽ ڪرم سان ڪنهنکي به نه ڏکوئجي. اِها سچي اَهنسا آهي
مهرشي پتنجليءَ يم تي سکيا واري باب ۽ يوگين کي شروعات
۾ هيءَ سکيا ڏني آهي. جيڪڏهن ڪنهن ۾ هيءُ گڻ آهي
ته ٻيا چارئي گڻ منجهس پنهنجو پاڻ اَچي ويندا. ستيه، اَستيه
برهمچريه ۽ اَپار گره، جيڪو هِي اَهنسا جو گڻ پرائڻ ٿو چاهي
تنهن کي پهرين پاڻ مارڻو آهي، پنهنجي آپي کي مارڻو آهي
پاڻ کي پٽ بڻائڻو آهي، من جي جوش ۽ جذبي کي روڪڻ
آهي. انسان وڇونءَ ۽ نانگ کان به وڌيڪ بدتر آهي. سندس
زبان ۾ تلوار آهي جنهن سان ٻين جي جذبات کي ڏکوئي
ٿو ۽ ٻين کي ڏکوئيندي ڪيس مزو ٿو اَچي.

ون ڀلي هڪ سؤ دفعا ناڪامياب ٿين ته ڇا ٿيو. اَصل خيال نه
ڪر. تنهنجي ڪوشش جاري رهي، آخر هڪ سؤ هڪ دفعي تون
سرور ڪامياب ٿيندين ۽ پنهنجي منزل تي پهچندين. زبان
تي جوش کي روڪ، نيم انوسار مؤن ورت ڌارڻ ڪر، ڪميا تي
ور ڏي. جي ڪو توکي گاريون ڏي ته پنهنجي اندر ۾ چؤ ته
س جو ٻارڙو سياڻ آهي. هوُ ڀليل ۽ ڀٽڪيل آهي، ڪيس خبر
ه آهي ته هي ڇا پيو ڳالهائي، مون کي هن کي معاف ڪرڻو
هي، مون کي هنکي گاريون ڏيڻ مان ڇا ملندو؟ غلطي ڪرڻ
نساني سياڻ آهي ۽ معاف ڪرڻ ايشوري سياڻ آهي. اَيمان آهستي
هستي ڇڏيندو وڃ. اهو سڀني خرابين جي جڙ آهي. پنهنجي
ندر وڃ ۽ اندر ۾ ڏسُ ته ڪهڙا اوگڻ ڀريا پيا آهن، ڪي نقصان رسائڻ جا جيڪي خيال اُٿن،
ن کي دٻائي ڇڏ. ڪڏهين به ڪنهن کي به رنجائڻ جو اصل
خيال ئي نه ڪر.

هندستان ۾ ديوتائن اڳيان جانورن جي ٻل چاڙهڻ جو رواج
بلڪل بند ٿيڻ گهرجي. ماڻهو جانورن جي ٻلي صرف پنهنجي
جيڀ جي سواد لاءِ ڪندا آهن. ڪالي ماتا ڪڏهين به ٻلي نٿي
گهري. هوءَ توهان کان اهو ٿي گهري ته پنهنجي اَيمان، آپي
ممتا وغيره جي ٻلي چاڙهيو. جيڪي هنن بي زبان جانورن
جو ڪوس ٿا ڪن، تنکي رئوروا ۽ مهارئوروا نرڪ جا دک ڀوڳڻا
پوندا، ڪين ٻاهه جي ڀنيٽ ۾ اُڇلائي پچايو ويندو. جيڪي پوکيندين
سوئي لڻندين. ڪيترا بحث ڪندا آهن ته ماس کائڻ سان جانورن
کي مارڻ جو پاپ لهيو وڃي. اِهو بلڪل بيهودو خيال آهي. هوُ
چوندا آهن ته ڀڳوان هي جانور ۽ پکي ڇا جي لاءِ پيدا ڪيا آهن؟
هي سڀ انسان واسطي پيدا ڪيا ويا آهن. اي ڀليل ۽ بيوقوف
انسان! جي چيتو چوي ته اِنسان ذات منهنجو کاڄ آهي، ڀڳوان
هن کي منهنجي آهار واسطي پيدا ڪيو آهي ته تون هوند
ڪهڙو جواب ڏين؟ گوشت کائڻ ڪري گهٽبُڪي نه ڇتندڙ بيماريون

بدلي ونڃ لاءِ پڙڪائين ٿيون. توکي صبر کان ڪم ونڻو آهي
پنهنجي جوش کي روڪڻو آهي. من اندر پرماتما جو ڌيان ڪرڻ
آهي، جيئن نيٺ من شانت ٿي وڃي. جو تہ تنهنجي طرفان
من کي ڪابہ پنيرائي نٿي ملي، توکي مهاتما وانگر چپ ۽ آنن
۾ ڏسي، من جوش ۾ پڙکو کائي ٿو پر تنهنجي طرفان ڪيس
ڪوبہ سهڪار نہ ملڻ ڪري آهستي آهستي شانت ٿيندو ويند
۽ تون اَٿاه شڪتي حاصل ڪندو ويندين. اَهنسا تي اَڏول رهندين
۽ دماغ اندر اها ڳالهہ ويچار تہ اَهنسا مان ڪهڙا فائدا آهن
تہ پوءِ توکي بيشمار شڪتي حاصل ٿيندي.

گذريل زماني جي سنتن مهاتمائن جي ڪاريہ کي ڏيان
۾ آڻ. جڏهن جنهن گيت گوبند لکيو تنهن پنهنجي دشمنن
جن سندس هٿ پير ڪاٽيا هئا، تن کي تمام قيمتي سوکڙيون
۽ پرماتما کان ڪين مڪتي وٺي ڏني. سائينءَ در سچيءَ دل سان
وينتي ڪيائين تہ اي ڀڳوان! تو پنهنجي دشمنن راوڻ ۽ ڪنس
کي مڪتي ڏني تہ پوءِ جن مون سان دشمني ڪئي آهي تن
کي چونڊو مڪتي ڏين؟

سنتن ۽ مهاتمائن جي دل ايتري قدر درياه دل آهي. پوهاري
بابا مٽي تي باسڻن جي ڳوڻ کڻي چور جي پنيا ويو ۽ چوڻ لڳ
تہ اي چور نارائڻ! مونکي خبر نہ هئي تہ تون منهنجي ڪٽي
۾ آيو هئين، مان توکي عرض ٿو ڪريان تہ منهنجي طرفان هي
باسڻن جي ڳوڻ قبول ڪر. چور حيرت ۾ پئجي ويو ۽ چوري
ڪرڻ ڇڏي ڏنائين. پوهاري بابا جو شش ٿي سندس شيوا ڪرڻ
لڳو. سنتن جيڪي ڪيو آهي، تن جون ڳالهيون ياد ڪري سندن
سکيا ۽ ڏيکاريل راه تي هلو.

پاڻ تي ضابطو رک. پنهنجي زبان تي ضابطو رک ۽ پڪ
اِرادو ڪر تہ اَڄ کان وٺي ڪڏهين بہ ڪنهنکي نٿو. کهرو
رنجائيندڙ لفظ نہ چوندين، تون هن نموني ساڌنا ڪندو رهہ

سچائي

سُرتيون انهيءَ ڳالهه تي زور ڏيئي چون ٿيون تہ ’ستيم
دِ‘ (سچ ڳالهاءِ)، ’ستيميوا جيتي نانريتم‘ (سچ جي سدائين
تَہ ۽ ڪوڙ جي ڪٿہ آهي). ڀڳوان آهي سچ. سچ ڳالهائڻ سان
ي سچ کي سچائي سگهبو. سچو ماڻهو سدائين سکي گذاريندو،
يس کي بہ چنتائون نہ ستائينديون. سندس من هروقت شانتي
آنند ۾ رهندو. سماج ۾ هرڪوئي کيس عزت جي نگاہ سان
ماريندو. جيڪڏهين ڪير بہ ٻارهن سال سچ ڳالهائي، ڪوڙ
صل نہ ڳالهائي تہ کيس ’واڪ سڌي‘ پراپت ٿيندي. تون زبان
ان جيڪي بہ چوندين اُهو ٿي پوندو. تنهنجي ڳالهائڻ ۾
ڪتي رهندي. تون هزارين ماڻهن تي پنهنجو اثر ڄمائي
گهندين. جيڪي بہ لفظ زبان مان ڪڍين سي تنهنجي خيالن
ان لهڪي اُچن ۽ جيڪو بہ ڪاريہ ڪرين سو تنهنجي زبان
ان نڪتل لفظن موجب هجي. هن دُنيا ۾ ماڻهو سوچين الڳہ
، ڳالهائين الڳہ ٿا ۽ ڪم وري الڳہ ٿا ڪن جيڪي سندن
يالن ۽ ڳالهائڻ کان بلڪل الڳہ ۽ نيارا آهن. اهو بلڪل خطرناڪ
ِهي، اها نيچپائي آهي. توکي پنهنجي ’سوچڻ واٽيءَ‘ ۽ ڪاريہ
ي پورڻ قبضو هئڻ گهرجي. ڪوڙ ڳالهائڻ سان توکي ٿوري
نت لاءِ ڀلي فائدو رسي پر اهو فائدو ڪو فائدو نہ آهي. تون
هنجي ضمير کي بگاڙي رهيو آهين، جنهن جو اثر تنهنجي
ڌيءَ تي پوندو ۽ تنهنجي ڪوڙ ڳالهائڻ جي عادت هن جنم
ان پوءِ وري توسان ٻئي جنم ۾ بہ ساڻ هلي تي. انهيءَ ريت
ون هڪ جنم کان ٻئي جنم تائين دک ۽ تڪليفون سهندو
رهين. تو ڀلا انهيءَ ڳالهہ تي ڪڏهين سوچيو آهي؟ ذرا
يان ڏي ۽ هن وقت ئي پاڻ سان انجام ڪر جا بہ تي وجي
تون ڪوڙ اصل ڪين ڳالهائيندين ۽ هن ڪوڙ ڳالهائڻ جي
يءَ عادت کي بلڪل جڏي ڏيندين.

تين ٿيون. جيري ۽ ٻڪيءَ جي تڪليف ٿئي ٿي ۽ ڪيترن
جا جيوڙا اندر ۾ پيدا ٿين ٿا. اولهہ جي ملڪن ۾ بہ
ڪافي ماڻهو ويشنو ٿيندا پيا وڃن. هوُ صرف ڀاڄين ۽ فروٽ
گذارو ڪن ٿا. اُتي هاڻي ڪافي ويشنو هوٽلون کليون آهن،
هاڻي خبر آهي تہ ماس کائڻ مان ڪهڙو نقصان آهي ۽ ڀاڄي
۾ ڪيترو فائدو آهي. اي ظالم انسان! هاڻ ماس کائڻ
ڏي. هنن ويچارن بي قصور جانور کي مارڻ ڇڏي ڏي.
جانورن جو ڪوس ٿو ٿئي، اُتي وڃي ڏس تہ سهين تہ
گگدامن جو ڪهڙي نموني گردن ڪاٽيو ٿو وڃي ۽ اُنهيءَ
اُهي جانور ڪيتري قدر دک سهن ٿا، دانهون ڪوڪون ڪن
۽ ڦٿڪي ڦٿڪي ساهہ ڏين ٿا.

جنهن وقت تنهنجو ڌرمراءِ اڳيان فيصلي جو ڏينهن ٿيند
تنهن وقت تنهنجي ڪئي جي توکي زبردست سزا ملندي.
منهنجي توکي صلاح آهي تہ تون ماس کائڻ جي عادت
ڇڏي ڏي. دال، پيز، بينس، مکڻ، کير، ڏهي ۽ فروٽن ۾
وٽئمن ۽ طاقت آهي. ويشنو کاڌو کائڻ ڪري تنهنجو حافظو
ٿيندو ۽ يادگيري وڌندي. هن وقت بہ ڪيترا اهڙا اِنسان
جو ٻيو تہ ڇڏيو پر مکہ ۽ ماکوڙيءَ کي بہ ايذاءُ نہ رسائي
آهن. هوُ ماکوڙين جي ٻر اڳيان کنڊ ۽ چانور پکيڙيندا
رات جو بتي نہ ٻاريندا آهن تہ متان ننڍڙا جيوَ نہ مري
ڪنهن گهٽيءَ ۾ بہ هلڻ وقت تمام خيال سان هلندا آهن
متان ڪو جيوُ جنت سندن پيرن هيٺان اچي چيپاڻجي
وڃي. اهڙن انسانن تي سائينءَ جي ٻاجهہ آهي، رحم آهي،
هميشهہ ايشور جي ڪرپا رهندي ۽ ڪين جلدي پرماتما جو
پراپت ٿيندو. ٻڌ مهراج ٿي فقط اَهڙو مهانما هو جنهن
اَهنسا جي پوري ڄاڻ هئي. جڏهن هن جيتي کي دکو
تہ ڀاڻيهي پنهنجي جان اُن جيتي اڳيان حاضر ڪئي.

ڪين ڪوھ مان پاڻي ڀرڻ ۾ شرم ٿو ٿئي. اسان جا اَبا ۽ ڏاڏا
پنھنجا ڪپڙا پاڻ ڌوئيندا ھئا. ھوُ سگھارا ۽ تندرست ھئا. منجھن
عجيب شڪتي ھئي ۽ سندن حياتي بہ وڏي ھوندي ھئي. ڪين
ڪابہ بيماري نہ ھوندي ھئي. پاھيوريا، اپينڊڪس، بلڊپريشر
انھن واسطي جڻ تہ ڏاريان انگريزي اکر ھئا.

اڄڪلھہ ھرھڪ ماڻھو ٻئي تي مدار رکي ٿو. پاڻ تي
ڀاڙڻ جي عجيب ڳڻ جي کين خبر ئي ڪونھي. انسان پنھنجي
آتم شڪتي کوھي ڇڏي آھي. کيس اِھا ڄاڻ ئي ڪونھي تہ
سندس اندر ۾ ڪيڏي نہ شڪتي آھي ۽ سندس آتما ڪيڏو
نہ ٻلوان آھي. ھو پنھنجي اَندرينءَ آتم شڪتيءَ کان بلڪل
ي خبر آھي ۽ سندس من رڳو ٻاھر ڀيو ڊوڙي.

تون پنھنجو ڪاڏو پاڻ ٺاھہ. ڪنھن بہ گھرو ڪم واسطي
نوڪر اصل نہ رک. تون اَجايو ڪوڙو شان، اَڊمبر ۽ ٺاٺ ڇڏي
ڏي. پنھنجي آفيس ۾ بہ ڪوشش ڪري پنڌ ويندو ڪر.

ھاڻي تہ گرھستي اِھو ٿا چاھين تہ سنت، مھاتمائون
سنياسي کين اھڙي ڪا جادوءَ جي گولي ڏين جو ڪائڻ سان،
نا ڪنھن بہ ساڌنا جي، ھوُ روحاني راھہ ۾ مٿي چڙھندا وڃن.
ھوُ پاڻ پنھنجي سر ڪابہ ساڌنا ڪرڻ لاءِ تيار نہ آھن پر ھن
روحاني ڏاڪڻ تي چڙھڻ لاءِ قدم توکي کڻڻو آھي، اُدم توکي
ڪرڻو آھي ۽ ھرھڪ ساڌنا پنھنجي سر پاڻ ڪرڻي آھي. تون
پنھنجو پاڻ، پاڻ کي بچائيندڙ آھين. تون پنھنجو پاڻ، پاڻ
ي مڪتي ڏيندڙ آھين. صرف تون پاڻ ئي پاڻ کي چاڙھي
سگھين ٿو. ھيءَ ڳالھہ ھردم پنھنجي ھردي ۾ ياد رک. صرف
تون پنھنجو پاڻ تي ڀروسو رکي سگھين ٿو. ٻيو ڪير بہ ڪنھن
ي ٽٽو بچائي سگھي. ھاڻ پنھنجو پاڻ پنھنجي پيرن تي
ي ڪڙو ٿيءُ، ڪمرڪش، ٻاٽڪي ھن دنيا ۾ ڪامياب بناءِ ۽
روحاني راھ تي مٿي چڙھي پاڻ کي پربھوءَ جو پيارو بڻاءِ. اڪيون

راجا هرشچندر جو نالو ڪنهن نہ ٻڌو هوندو؟ اَڄ بہ سند
سچائيءَ جي گهر گهر ۾ چرچا آهي. هو سچار هو ۽ توڙ تائي
سچ تي قائم رَهيو. ڪيس ڪيڏيون نہ تڪليفون سهڻيون پيون
پر سچ جو دامن ڪڏهين بہ نہ ڇڏيائين، زال، ٻار ۽ راڄ ج
بہ پرواه ڪونڪو ڪيائين، سڀ مصيبتون کلندي کلندي سنائين
پر سچ جو سهارو مور نہ ڇڏيائين. رشي وشوامتر گهڻيئي رس
اختيار ڪيا جيئن هي ڪوڙ ڳالهائي پر سندس سڀيئي رس
ناڪامياب رهيا ۽ آخر ۾ سچ جي ئي جيت رهي.

'سدائين سچ ڳالهاءِ' هي اکر تختين تي لکي گهر
خاص خاص جڳهين تي ٽنگي ڇڏ. ڪڏهين بہ ڪوڙ ڳالهائيندي
تہ اُهي توکي سچ ڳالهائڻ جي يادگيري ڏياريندي يون. تون پ
ڪي يڪدم سنڀالي ويندين ۽ وقت ايندو تون صرف س
ڳالهائيندين. توکي سچ ڳالهائڻ جي عادت پئجي ويندي. ڪڏهي
بہ ڪوڙ ڳالهائين تہ ڊائريءَ ۾ نوٽ ڪر ۽ پاڻ کي اها س
ڏي تہ اُنهيءَ ڏينهن اُپواس رکندين ۽ ڪجهہ بہ ڪاڌو نہ کائيندي
انهيءَ ريت ڪرڻ سان تنهن جي ڪوڙ ڳالهائڻ جي عادت گه
ٿيندي ويندي ۽ تون سچار ۽ ايماندار ٿي پوندين.

پاڻ تي ڀروسو رکہ

پاڻ تي ڀروسو رکڻ بہ هڪ تمام وڏو گڻ آهي. پاڻ ک
نيم ۾ هلائڻ مان توکي من جي شڪتي حاصل ٿئي ٿي. توک
دنيوي چاهي روحاني راهہ تي هلڻ ۾ ۽ ڪامياب ٿيڻ ۾ ڪا
مدد ملندي. ڪيترن ماڻهن کي نيم اندر هلڻ جي ڪا ڪ
نہ آهي. اُنهن پاڻکي ظابطي ۾ رکڻ جي شڪتي وڃائي ڇڏ
آهي. عيشي جيون ماڻهن کي ڪمزور بڻائي ڇڏيو آهي.

ڊاڪٽر ۽ وڪيلن کي نوڪر گهرجي جيڪي سندن بو
۽ جوراب لاهين ۽ پائين. هو هڪ فرلانگ بہ پنڌ نٿا ڪري سگه

ڪري پنهنجي ماناري ۾ ڪنو ڪري ٿي. اُنهن ۾ ڪيڏو نه صبر ۽ اورچائي آهي. جيڪي انجنير وڏن سمنڊن ۽ ندين تي پليون ۽ بند ٻڌن ٿا، تن ۾ ڪيڏو نه صبر آهي. اُهو سائنسدان ڪيڏو نه صبر وارو هو جنهن لڳاتار کوجنا ڪرڻ کان پوءِ اِهو ثابت ڪيو ته هيرو فقط هڪ ڪاربان جو ٽڪر آهي. هنن ماڻهن کان به وڌيڪ صبر آهي انهيءَ مهاتما ۾ جيڪو هماليه پهاڙ تي هڪ غُفا ۾ وينو آهي ۽ هو بي انتها صبر سان من کي ضابطي ۾ آڻڻ جي سادنا ڪري رهيو آهي.

ديرينو ۽ صبر وارو ماڻهو ڪڏهين به غصي ڪونه ٿيندو، نڪي جوش ۾ ايندو. صبر جي ڪري ئي ماڻهو پنهنجي سڀاءَ تي قابو پائي سگهي ٿو. صبر جي ڪري ماڻهوءَ ۾ بي انداز طاقت حاصل ٿئي ٿي. تنهن ڪري پنهنجو روزانو ڪم صبر سان ڪر. لڳاتار ڪوشش ڪري صبر جو گڻ پاڻ ۾ پيدا ڪر. ٿوري به واندڪائي مليئي ته من ۾ 'اوم صبر' جو جاپ ڪر ۽ من ۾ اِهائي ڀاونا رک ته جلد به جلد صبر جو تو ۾ واسو ٿئي ته پوءِ آهستي آهستي تو ۾ صبر جو معدو پيدا ٿيندو ويندو. روزانو صبوح جو 'اوم صبر' جي سادنا ڪر. روزانو جيڪو به ڪم ڪرين سو بلڪل صبر سان ڪر. ڪڏهين به پڻ پڻ نه ڪر. صبر مان ڪهڙا فائدا آهن، تنهن تي سنجيدگيءَ سان ويچار ڪر ته مان توکي وشواس ٿو ڏياريان ته آخرڪار تون تمام ديرينو ۽ صبر وارو ٿيندين.

سچي نيت ۽ ايمانداري

جيڪو ماڻهو ايماندار آهي ۽ سندس نيت سچي آهي، تنهن کي سدائين پنهنجي ڪم ۾ ڪاميابي ملندي. کيس سڀ چاهيندا ۽ عزت جي نظر سان ڏسندا. هي ساتوڪ گڻ آهن. اولهه جي ملڪن ۾ ايمانداريءَ کي هڪ سٺو اُصول ڪري

بند ڪري پنهنجو پاڻ مان شڪتي پيدا ڪر. ..

صبر ۽ اورچائي

صبر ۽ اورچائي تمام نرمل ۽ سندر گڻ آهن. اِهي ساتوڪ
ورتيءَ جي پيدائش آهن. هنن گڻن کان سواءِ نه هن دنيا
۽ نه ايشوري راهه ۾ ڪا ڪاميابي حاصل ٿي ٿئي. هنن گڻ
جي ڪري اِڇا شڪتي وڌي ٿي. مشڪلاتون ۽ ڏکيائي ته هروقت
ٽپ ٽپ تي توکي درپيش اينديون، اُنهن کي صرف اُدم، صبر
سهنشيلتا ۽ اورچائيءَ سان دور ڪري سگهندين. مهاتما گانڌي
جي ڪاميابيءَ جو اِهوئي ته راز هو ۽ هوُ ناڪاميابين جي ڪري
ڪڏهين به دلشڪستو نه ٿيو. دنيا ۾ جيڪي به وڏا ماڻهو آهـ
يا ٿي گذريا آهن، اُنهن اِها وڏائي، مشهوري ۽ ڪاميابي صرف
صبر ۽ اورچائيءَ جي ڪري حاصل ڪئي آهي. صبر واري ماڻهـ
جو سڀاءُ، هميشه ٿڌو، سيتل ۽ ڪلمک رهندو آهي. هو ناڪاميابي
۽ مشڪلاتن کان ڪڏهين به نه ڊڄندو آهي. هوُ اَهڙا ته رسـ
اختيار ڪندو آهي جو سندس من مضبوط ٿيندو ويندو آهي
من کي هڪ چتو ڪرڻ واسطي لڳاتار ڪوشش ڪرڻي آهي. انهي
لاءِ توکي بي انداز صبر جي ضرورت آهي. ڪيترا ماڻهو ٿور
مشڪلات سامهون اَچڻ ڪري دلشڪستا ٿي پوندا آهن ۽ هـ
۾ ڪنيل ڪم اَڌ ۾ ئي ڇڏي ڏيندا آهن. اهو بلڪل غلط آهي
ساڌڪ کي ڪابه تڪليف سامهون اَچي ته انهيءَ کان ڊڄـ
ڪڏهين به ساڌنا ڇڏي نه ڏيڻ کپي. ماڪوڙي ڪيڏي نه صـ
سان هڪ هڪ داڻو ڪڻ ۽ چانور جو پنهنجي ٻر ۾ ڪٺو ڪر
رکي ٿي. ڪيس ڪيڏو نه صبر ۽ اورچائي آهي. بائيبل ۾ سـ
۽ آلسي ماڻهوءَ کي صلاح ڏنل آهي ته تون ماڪوڙيءَ وٽ
۽ کانئس سبق سکي، انهيءَ نموني هئي پاڻ کي عقل وار
چست ثابت ڪر. ماکيءَ جي مک هڪ هڪ گل مان قطرو

مڙس کي موت جي منهن مان بچاياڻين. مڻنريويءَ کي پنهنجي مڙس بالٻولکيمه لاءِ نيڪ نيت ۽ شرڌا هئي جنهن ڪري ڪيس مڙس ڪان آتم وديا جي سکيا ملي. ميران جي من اندر شري ڪرشن ڀڳوان واسطي سچي سڪ، شرڌا ۽ ڀڳتي هئي، جنهنڪري کيس گرڌر گوپال جو درشن پراپت ٿيو. نيڪ نيت ۽ شرڌا سان ڀرپور دوست، مڙس، زال، پٽ ۽ نوڪر هن ڌرتيءَ تي ڀڳوان آهن. وڏي ۾ وڏو گڻ نيڪ نيت آهي ۽ سڀني کي هرڪا ڪوشش ڪري هي گڻ ضرور پرائڻ گهرجي.

سنتوش

مان هاڻ توکي هن خاص گڻ سنتوش جي باري ۾ ٻڌائيندس. اِها چوٽي آهي ته 'شانت من' هڪ وڏي راحت آهي. لالچي سڀاءَ جي ڪري من هميشه بي آرام رهندو آهي. لالچ هڪ قسم جي اهڙي ته اڳني آهي جا ماڻهوءَ کي اندران ئي اندران جلايو خلاص ڪندي ٿي وڃي. لالچ جي زهر کي مارڻ واسطي، سنتوش جهڙي ٻي ڪابه دوا نه آهي. جيئن ڪو ماڻهو سج جي تپت ۾ لنبو پنڌ ڪري آيو هجي، ته گنگا ۾ ٽٻي ڏيڻ سان ڪيڏي نه تازگي ۽ راحت پائيندو آهي. تيئن لالچي ماڻهو لوڀ جي باه ۾ پيو سڙندو آهي، ته سنتوش جي امرت ۾ ٽٻي ڏيڻ ڪانپوءِ يڪدم من ۾ خوشي ۽ راحت پائيندو آهي. مڪتيءَ جي دروازي تي چار پهريدار، شانتي، سنتوش، ستسنگ، ۽ وچار پهرو ڏيئي رهيا آهن. سو جي انهن چئنبن مان ڪنهن به هڪ کي توں راضي ڪري سگهئين ته ٻيا ٽيئي پاڻهي تنهنجي وس ۾ اَچي ويندا. جيڪڏهين تو صرف هڪ سنتوش کي راضي ڪيو ته ٻيا ٽيئي پاڻهي اَچي تنهنجي اندر ۾ واسو ڪندا.

سنتوش جهڙي ٻي ڪابه وڏي ملڪيت ڪونهي. جنهن

ليکيندا آهن پر ڀارت ۾ ايمانداري جهڙي تمام ڏرمي ۽ پوتر
ڳڻ ڪري مڃيو ويو آهي. جنهن ماڻهوءَ کي هي ٻئي ڳڻ عط
ٿيل آهن اُهو سڀاڳو آهي. ڪيس دنيا جي کهڙيءَ بہ ڪنڊ ۾
آجيان ملندي. ماڻهو سندس عزت ۽ قدر ڪندا. اڄڪلهہ جي
زماني ۾ ايماندار ۽ نيڪ نيت ماڻهو تمام ڪي ڇڏا ملندا.

نيڪ نيت ۽ ايماندار ماڻهو ٻين جون تڪليفون ۽ مشڪلاتو
پنهنجون ڪري سمجهندو آهي ۽ ڪوشش ڪري اُنهن کي دو
ڪرڻ ۾ مدد ڪندو آهي. نيڪ نيت ماڻهوءَ جي دل تمام نرم
۽ همدرد هوندي آهي. هوُ فراخدل هوندو آهي. سندس من نيڇ
ڪان پري هوندو آهي. هوُ ڪنهن سان بہ ٺڳي يا دولاب نہ ڪندو
سندس من ۾ هڪڙي ۽ ٻاهر ٻي اصل نہ هوندي آهي. هوُ ڪنهن
سان بہ چالاڪي ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪندو آهي. ماڻهن ج
منجهس پورو يقين ۽ ڀروسو هوندو آهي. هوُ پاڪنڊ ڪان پري
هوندو آهي ۽ هروقت ڀروسي لائق آهي، ايمانداري ۽ سچائي
سندس انگ مان پيئي ٽپڪندي. هوُ دل جو کليو ۽ صاف
هوندو آهي. اهڙي ماڻهوءَ کي نوڪري يا ڪوبہ ڪم ڳولڻ ۾
ڪابہ دقت درپيش نہ ايندي آهي ڇاڪاڻ تہ هرهڪ ماڻهو نيڪ
نيت ۽ ايماندار ماڻهوءَ کي نوڪري ڏيڻ واسطي تيار هوند
آهي ۽ سدائين مالڪ جي ڀلائيءَ جو اونو رکندو آهي.

روحاني راه تي هلڻ لاءِ بہ نيڪ نيت جي خاص ضرور
آهي. سچيءَ گيتا ۾ انهيءَ ڳالهہ تي خاص زور ڏنو ويو آهي
۽ يوگ تي هلڻ لاءِ بہ نيڪ نيت، ايمانداري ۽ سچائيءَ جي
ضرورت آهي.

لڇمڻ ۽ ڀرت جو خيال ڪر، هوُ ڪهڙا نہ نيڪ نيم
هئا. سندن دل ۾ رام لاءِ ڪيڏو نہ پيار ۽ ڀڳتي سمايل هئي
جتي نيڪ نيت آهي اُتي پيار ۽ ڀڳتي آهي، اُتي شرڌا آهي
ساوتريءَ کي پنهنجي مڙس لاءِ ڪيڏي نہ شرڌا هئي ۽ پنهنجي

صرف 'ست چت آنند' سروپ پايان. او پريم ۽ آنند جا ساگر پار برهم پرماتما! راحت ۽ نہ ختم ٿيڻ واري خوشي ڏيڻ وارا پرميشورا توں هرهنڌ حاضر ۽ ناضر آهين. هرهڪ نالي ۾، هرهڪ شيءِ ۾ تون ئي تون آهين' راج يوگہ فلاسافيءَ جو مکيہ انگہ 'سنتوش ۽ من جي ترپتا آهي.' گيتا ۾ شري ڪرشن ڀڳوان ٻڌ ائين چيو آهي تہ جيڪي بہ توکي تنهنجي قسمت سارو ملي ٿو تنهن تي راضي رهہ ۽ بنا ڪنهن بہ دنيوي واسنا جي پنهنجي ساڌنا ۾ مست رهہ. سنتوش ۽ من جي ترپتا هڪ وڏو گڻ آهي، تون انهيءَ جو ئي سوچ، انهيءَ جي باري ۾ ئي ڳالهاءِ ڪوشش ڪري اهو گڻ حاصل ڪر.

ماڻهن کي اِها خبر هوندي بہ تہ 'سنتوش هڪ تمام وڏو گڻ آهي جنهن ڪري من اڪٿ آنند ۾ گذاري ٿو.' اِهو اُدم اصل ڪونہ ڪندا تہ اهو گڻ پرائين سو ڇو؟ ڇاڪاڻ تہ هوُ پنهنجي ويچاڌارا ۽ شڪتي ڪوهي چڪا آهن. لوڀ لالچ ۽ ڪام ۾ ڦريا ۽ پر ٿيا پيا آهن. لوڀ سڀني شين جو اڳوان آهي. جتي لوڀ آهي اُتي ڪامنا آهي، جتي ڪامنا آهي اُتي لوڀ آهي، تنهن ڪري ويچار شڪتي ڪيڻ ٿيو وڃي. حافظو بگڙجيو وڃي ۽ ياداشت شڪتيءَ مٿان لوڀ ۽ ڪامنا جا ڪڪر ڇانئجيو وڃن، تنهن ڪري ماڻهن ۾ سنتوش جهڙي گڻ پرائڻ جي شڪتي غائب ٿيو وڃي.

ڪامنائن سان ڀريل اِنسان اِهو سوال ٿو ڪري تہ اي سواميجي! مان اِهو برابر سمجهان ٿو تہ سنتوش مان من کي برابر آرام ملي ٿو ۽ آنند پراپت ٿئي ٿو. پر مون کي شڪ آهي تہ جي مان ترپت ۽ سنتوش ۾ رهندس تہ منهنجي من جون چاهنائون صفا مري وينديون، پوءِ تہ مان بلڪل سست ۽ آلسي ٿي پوندس. مان پنهنجي بيشمار تمنائن ۽ چاهنائن جي پورڻ ڪرڻ واسطي هيڏانهن هوڏانهن ڦران ٿو ۽ اُدم ڪريان

ماڻھوءَ کي سنتوش آھي، اُنھيءَ جھڙو ٻيو ڪوبہ شاھوڪار ماڻھو
ٽنھي لوڪن ۾ ڪونہ ليندو. سندس من ۾ جيڪا شانتي، آنند
۽ راحت ھوندي آھي اُنھيءَ جو ورڻن اکرن ۾ ڪري نٿو سگھجي
ھن ڌرتيءَ تي اھڙو اِنسان وڏو شڪتيشالي شھنشاھ آھي. ڏکڻ
ھندستان جو مشھور سنت سوامي تايومڻا چوي ٿو تہ دنيا اندر
سڀني کان شاھوڪار ماڻھو ڀلي ڪبير جھڙو شاھوڪار ھجي،
سندس ھٿ ۾ چنتامڻي، ڪامڌينو ۽ ڪلپترو ھجن تہ بہ ھو
اَجا چاھيندو تہ سڄيءَ دنيا تي سندس راڄ ھجي ۽ کيس اَجا
بہ وڌيڪ دولت ھجي. ڪنھن ماڻھوءَ جي عمر ڀلي ڏيڍ سؤ
سال ھجي تہ بہ رسائڻا ۽ سڌڪلپا ڪري اجا بہ عمر وڌائڻ
جي ڪوشش ڪندو. جيڪڏھين ڪنھن کي ھڪ سؤ ڪروڙ آھن
تہ بہ اجا اِھا ڪوشش ڪندو تہ ٻہ سؤ ڪروڙ روپيہ ٿين. من
ھڪ شيءِ جي تمنا ڪري اُنھيءَ کي پائي وري ڇڏي ٿو ڏئي
۽ وري ٻيءَ شيءِ پائڻ جي تمنا ٿو ڪري. انسان ھن دنيا ۾
بلڪل بي آرامي ۾ گذاري رھيو آھي ۽ جيڪا بہ شيءِ ڏسي
سا چوندو تہ منھنجي آھي. وري نئين شيءِ ڏسندو تہ چوندو
تہ اُھا بہ منھنجي آھي ۽ اجا بہ ڪوشش ڪندو تہ ڪا ٻي
بہ شيءِ ھجي تہ اُنھيءَ کي بہ ھٿ ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو.
مطلب تہ ھروقت بي آرام رھندو، جڏھين من ۾ ھي واسنائون
اُٿن تہ چوي 'اي بي آرام من مونکي ھنن ڪُوڙين ۽ بي بقا
تمنائن ۽ واسنائن طرف ڇو گھِلي رھيو آھين؟ ڇا رکيو آھي
دنيا جي عيش آرام ۽ مزن ۾. اُھي بي بقا ۽ ڪن پر آھن،
سپني مثل آھن. اي من! مان تنھنجون ھي موھہ ۾ ڦاسائڻ
واريون حرڪتون سمجھان ٿو. اي پريوا مون کي چت شانتي
ڏي. مون تي مھر ڪر تہ منھنجو من ھروقت سچ جو ڳولائو
رھي. اي پرم پتا! مان بلڪل من رھت ٿي وڃان. منھنجو
ھردو ست چت آنند ۾ ٻڏو رھي ۽ جيڏانھن بہ نھاريان تيڏانھن

ئي آهي جنهنڪري سالڪ، دنيوي مايا روپي شين ۾ موهه نٿو رکي، اُنهن ڏانهن ڇڪجي نٿو، اُنهن کي زهر ٿو سمجهي ۽ ڪک پن ٿو سمجهي. سنتوش جي ڪري ماڻهوءَ ۾ وويڪ، ويراڳ ۽ ويچار شڪتي وڌي ٿي. ميران کي پورڻ سنتوش هو جنهن ڪري هن دنيا جي خسيس شين کي تچ ڪري سمجهيو. چتور جي راڻي هوندي به بکيا ڪري گذارو ڪيو، کيس جيڪي به ملندو هو، سو شڪر ڪري، جمنا جي ڪناري تي وڃي کائيندي هئي. ايڏي شڪتي کيس ڪنهن ڏني؟ اهو سنتوش هو. سنتوش موکش جي دروازو کولي ٿو، من اَندر سچي شهنشاه واسطي پيار، سچو آنند ۽ روشني پيدا ڪري ٿو. سنتوش هڪ ايشوري گڻ آهي. جنهنکي سنتوش آهي تنهنجو من شانت ۽ سيتل آهي.

دکن هندستان ۾ پتي نٿوُ سوامي هڪ وڏو سنت ٿي گذريو آهي. شروعات ۾ هو تمام ساهوڪار ۽ لالچي هوندو هو. بيشمار دولت هوندي به چاهيندو هو ته اجا به وڌيڪ دولت ڪٺي ڪريان. شو شنڪر پولينات هڪ ڏينهن ننڍي ٻالڪ جو روپ ڌارڻ ڪري کيس هڪ بنڊل پاڪي ڪان سواءِ سين جو ڏيئي ويو. جنهن ۾ هڪ ڇٺي پيل هئي ۽ لکيل هو ته هيءَ دنيا جي دولت بي بقا ۽ تچ آهي. ٻيو ته ڇڏ پر مرڻ وقت هي پاڪي ڪان سواءِ سيون به توسان ساڻ ڪونه هلنديون. سندس اکيون کلي پيون، لالچ جي عيوض سندس من ۾ ويراڳ ۽ سنتوش پرجي ويو. هن پنهنجي اٿاه دولت ۽ پتنيءَ جو تياڳ ڪري ڇڏيو ۽ بکيا تي گذارو ڪرڻ لڳو. آهستي آهستي سندس من اَندر سنتوش ۽ من جي ترپتا پيدا ٿيندي ويئي. آخر ۾ پنهنجي آتما کي سچائي آتما سان ملي، آتما ۾ ئي لين ٿي ويو.

سنتوش سچو آنند آهي، سنتوش امرت آهي. سنتوش، امرتا، سچو سک، سچي خوشي ۽ ايشوري آنند بخشي ٿو، تنهن

ٿو تہ جيئَن منھنجون تمنائون پوريون ٿين، جنھن ڪري مون
۾ بل ۽ شڪتي رھي ٿي. منھنجو من بلڪل چنچل آھي. منھنجي
من جو ھي سنسو دور ڪريو. منھنجو ساڌارڻ جواب اھو آھي
تہ سنتوش جي ڪري تون ڪڏھين بہ سست ڪونہ ٿيندين،
ڇو تہ اھو ستوگڻي آھي ۽ توکي ايشور طرف موڙيندو. ۽ من
کي شڪتي ۽ شانتي بخشيندو. من ۾ جيڪي ببواحسي ۽ خود
غرضيءَ جون واسنائون اُٿن ٿيون تن کي ... طريو ڇڏي
ماڻھوءَ جي دويہ درشٽي (من جي اندرين اک) کُلي ٿي، ڪيس
پريوءَ جي چرڻن ڏانھن ڇوري ٿو ۽ سندس شڪتي ستوگڻ طرف
موڙي ٿو. اِنسان جي لوڀ لالچ ۽ ڪامنا جي ڪري جيڪا خود
غرضيءَ جي منورتي ٿي ويئي آھي تنھن کي بدلائي روحاني
راہ طرف ڪري ٿو، جنھن کي اوجھا شڪتي چئبو آھي. جنھن
جو من ترپت ٿي ويو آھي سمجھہ تہ ھُو ستوگڻ سان پرجي
ويو آھي، منجھس شڪتيءَ جو پرويش ٿيو آھي، سندس من
آنند سان پرجي ويو آھي ۽ ھاڻ ھُو آتما جي راہ جو پانڌيئڙو
آھي. سندس من اندر پيار ۽ آنند جو چشمو وھي رھيو آھي
من ھڪ چت ۽ سانتيڪو ٿيڻ ڪري ھينئَر ھو وڌيڪ ڪم ڪري
ٿو سگھي. ھاڻ سندس من قبضي ۾ آھي ۽ ڪيس بي آرام
نٿو ڪري. سواميجي پڇي ٿو تہ ھاڻ تنھنجي شنڪا دور ٿي؟
تڏھين ھُو جواب ٿو ڏئي ھائو سواميجِي.

اڳئين زماني جا رشيِ، سنت، فقير ۽ بکشو ببپراھي
سان ھلندا ھئا. ڪين ڪنھن بہ شيءِ جي تمنا نہ ھئي. نڪ
ڪين ڪا ڪاڏي جي پرواہ ھئي. ھُو بکشا تي گذارو ڪندا ھئا
ڇا جي ڪري، ڇو تہ ھُو سنتوشي ھئا.

اھو سنتوش ٿي آھي جيڪو ساڌڪ کي شڪتي ٿو بخشي
تہ بي ڊپو ٿي ھن ڪندن سان پربل تمام ڏکئي روحاني رستي
تي ھليِ، آتما کي سڃاڻڻ جي ڪوشش ٿو ڪري. اھو سنتوش

نيم، انتظام ۽ وقت جي پابندي هڪ ٻئي جا ساٿي ۽ دوست آهن ۽ گڏو گڏ هلندا آهن. ڪڏهين ٻه هڪٻئي کان جدا ـہ ٿيندا آهن. هندستاني سڪول ۽ ڪاليج جا وديارٿي يُورپ ۽ مريڪا جو نقل ڪندا آهن، وارن رکڻ جو نمونو، ڪپڙن پهرڻ جو نمونو، هلڻ، ڪائڻ وغيره جو نقل ڪندا آهن، هي سڀ اَجايو نقل آهي. ڪڏهين تو سندن گڻن جو نقل ڪيو آهي؟ ڏس انگريز وقت ۽ نيم جو ڪيڏو نہ پابند آهي؟ هڪ سيڪنڊ جي بہ دير ـہ ڪندو. وقت، نيم ۽ انتظام جو پابند هجڻ ڪري يورپ ۾ هندستان کان وڌيڪ ودوان، انجنير ۽ سائنسدان پيدا ٿيا آهن. سان وٽ تمام ٿورا ليڊر ۽ ودوان مهاتما گانڌي، رامن، مهرشي ربندو ۽ ڪجھہ سنت ۽ يوگي ٿيا آهن. پر يورپ ۾ بيشمار ٿيا هن ۽ وٽن تمام بي شمار اسٽوڊيو ۽ پريوگ شالائون آهن. اهو سڀ سندن، نيم، انتظام ۽ وقت جو پابند هئڻ جو نتيجو آهي هو انهن گڻن جي ڪري مشهور آهن. تنهن ڪري يورپين ئنيجر کي ڪوبہ ڪلارڪ، جنهن ۾ مٿي ذڪر ڪيل گڻ نہ هجن، سند نہ هوندو آهي ۽ هو اهڙي ڪلارڪ کي پاڻ وٽ ڪڏهين ـہ ڪونہ رکندو آهي. جيڪو ماڻهو مٿين گڻن ۾ ڀرپور آهي تنهن ي حياتيءَ ۾ هرهڪ موڙ تي ڪاميابي ملندي تنهن ۾ ڪوبہ ڪ نہ آهي.

هندستاني ڪڏهين بہ ڪنهن هنڌ پوري وقت تي نہ پهچندا هن ۽ سندن دير سان پهچڻ جي وقت کي 'هندستاني وقت' چيو ويندو آهي. جي اخبار ۾ ڪنهن هنڌ گڏجڻ جو وقت چار جا ڏنو وڃي تہ هندستاني چئين بجي مس تيار ٿيڻ جي ڪوشش ڪندو پوءِ لڏندو لمندو ساڍي پنجين بجي مس اَچي پهچندو. ڪير پڇندس تہ ڏاڍي شان سان جواب ڏيندو تہ اهو 'هندستاني وقت' آهي.

جيڪڏهين ڪنهن هنڌ ڪيرتن اَٺين بجي ٿيڻو هوندو

كري پاڻ ۾ سنتوش جو گڻ پيدا كري خوشيءَ ۽ راحت واري زندگي بسر كر، ايشوري اُكت آنند ۾ گذار، جيئن تنهنجي رڳ رڳ ۾ سنتوش پرجي وڃي. من اندر 'اوم سنتوش' جو جاپ كر تہ من اندر سنتوش جي عادت پيدا ٿي ويندي ۽ تون هروقت آنند واري وايو منڊل ۾ گذاريندين.

نيم ۽ وقت جي پابندي

هنن ٻنهين گڻن کان سواءِ نہ حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيندين ۽ نہ ايشوري راھ ۾ ڪاميابي ملندي، نيم ۽ وقت جي پابنديءَ کان سواءِ پاڻ کي ڪڏهين بہ پورڻ انتظام ۾ نہ هلائي سگهندين ۽ انتظام کانسواءِ ڪاميابي ملڻ مشڪل آهي. من جو دشمن انتظام آهي. انتظام، وقت جو پابند، نيمائتو، تپسيا، ويراڳ ۽ ساڌنا جهڙا اکر من ٻڌي نٿو سگهي. تمام ڊجي وڃي ٿو. چاڪاڻ تہ هي ڪريائون من جو موُت آٿين ٿيون. نيم ۾ هلڻ سان ماڻهو تمام تڪڙو واڌارو ڪري ٿو. نيم اُنوسار ڀڳتي ۽ ساڌنا ڪرڻ سان جلدي سماڌيءَ ۾ اچڻ شروع ڪري ٿو. بنا ڪنهن بہ تڪليف جي هوُ ڀڳتيءَ جي موُج ۾ اچي وڃي ٿو. جيڪو نيم انوسار ڪثرت ڪري ٿو تنهن جو بدن چست ۽ مضبوط رهي ٿو. جيڪو ڪابہ ڳالھ نيم انوسار نٿو ڪري تنهن کي ڪنهن بہ ڪاريہ ۾ سڦلتا نٿي ملي.

قدرت تنهنجي گرو آهي، سونهون آهي، قدرت کان سبق سک، قدرت جي هڪ هڪ ڳالھ ۾ پورو ڌيان ڏي. ڏس تہ ڪيئن نہ نيم اُنوسار مندون ٿين ٿيون. سج پوري وقت تي لهي ۽ چڙهي ٿو. پوري وقت تي چوماسو اَچي ٿو. ڪيئن نہ گل ڦل ڦٽن ٿا، ڀاڄيون ميوا پيدا ٿين ٿا، ڌرتيءَ ۽ چنڊ جي چرپر ڪري، ڏينهن راتيون، هفتا، مهنا ۽ سال ٿين ٿا. پنج تتوَ تنهنجا اُستاد آهن، پنهنجيون اکيون کول، قدرت کان سک، جيڪي بہ ڏسين سو هيئين سان هنڊاءِ ۽ اُن موجب هل.

هٽي هنڌ ڪرڻ وارو سڀاءُ

هٽي هنڌ ڪرڻ وارو ماڻهو ڪڏهين به شرم نه ڪندو. هوُ هرهڪ ڪاريه ۾ اڳتي وڌندو. هوُ هوا وانگر هرهنڌ پهچي ويندو. ڪيترا ڊاڪٽر ۽ وڪيل بڪ پيا مرن، چا جي ڪري؟ هوُ هوشيار آهن، چالاڪ آهن پر افسوس، سندن سڀاءُ شرميلو هوندو آهي. هوُ ٻين ماڻهن تي پنهنجو اثر نه جمائي سگهندا آهن. نرلڄ ماڻهو همت وارو هوندو آهي ۽ هرهڪ ڪاريه بلڪل ڦرتائيءَ سان ڪري ويندو آهي.

جنهن ماڻهوءَ جو سڀاءُ لڄارو نه آهي، اُهو تمام هوشيار هوندو آهي. ڪيس خبر آهي ته ٻين ماڻهن کي خوش ڪري سندن دليون پاڻ ڏانهن ڪيئن ڪيٽچجن. هوُ اهو به ڄاڻي ٿو ته ٻين سان ڪهڙي نموني هلڻ، سندن ڀروسو ۽ اعتبار پاڻ ۾ جمائي سگهجي. هوُ ڪڏهين به واندو ويهي نه سگهندو ۽ پنهنجي لاءِ ڪونه ڪو ڪم ڳولي ڪڍندو، ڪانه ڪا رٿ سوچيندو رهندو. اسڪيم ٺاهيندو رهندو، ڪجهه نه ڪجهه سوچيندو رهندو. هو دنيا ۾ چڙهندو ويندو ۽ نالو ڪڍندو ويندو. هوُ بلڪل خوش مزاج رهندو آهي ۽ هرڪنهن سان رلي ملي ويندو آهي. ڪيس ڄاڻ آهي ته ٻين جي سڀاءَ سان پاڻ کي ڪيئن نڀائجي. اهڙو سڀاءُ دنيوي چاهي روحاني راه ۾ ڪامياب ٿيڻ لاءِ ضروري آهي. ڪوشش ڪري پنهنجو سڀاءُ جيترو رلڻو ملڻو ڪري سگهين اوترو سٺو. انهيءَ سڀاءُ کي پنهنجو ساٿي بڻاءِ ته پوءِ ٻيا ساٿي تنهنجو چت ۽ اِچا شڪتي به توکي مدد ڪندا ۽ تنهنجي هرهڪ ڪاريه ۾ توسان ٻانهن ٻيلي ٿي بيهندا. جيڪو به ڪم توکي ڪرڻو آهي پهرين انهيءَ جو چٽو نقشو پنهنجي من اَندر وهاري پوءِ اُنهيءَ موجب ڪندو وڃ. هرهڪ ڪاريه لاءِ پهرين سوچ ويچار، پوءِ رٿا موجب ڪندو وڃ.

تہ ماڻهو سادي نوين بجي مس پهچندا آهن جي ڪجھہ منٽ دير ٿئي تہ واندو نہ آهي. هندستان ۾ مون گهڻن ئي هنڌ ڪيرتن ڪيو آهي ۽ پاڻ ڏٺو آهي، مون کي چڱو آزمودو آهي تہ ماڻهو ڪيئن نہ دير سان ايندا آهن. سچ پچ هندستانين کي انهيءَ ڪري شرم اچڻ گهرجي. ڪين هيءَ بري عادت سڌارڻ کپي. اي هندستاني جاڳہ ۽ سجاڳہ ٿيءُ.

مون جو پنهنجي حياتيءَ ۾ ڪاميابي حاصل ڪئي تنهنجو وڏو سبب اهو آهي تہ مان وقت جو ڏاڍو پابند آهيان. خود يورپينس بہ منهنجي پوري وقت تي پهچي وڃڻ ڪري سارهائيندا هئا. ڪٿي بہ منهنجو پروگرام هوندو هو يا ڪنهن سان ڳڏجڻو هوندو هوم نہ برابر پوري وقت تي وڃي پهچندو هوس. انهيءَ ڪري بہ ماڻهوءَ جو وڏيڪ پرڀاءُ پوي ٿو. مون ڪڏهين بہ گاڏي نہ گسائي. هميشه اسٽيشن تي پوري وقت تي پهچندو هوس. سست ۽ آلسي ماڻهو ڪڏهين بہ اسٽيشن تي پوري ٽائيم تي نہ پهچندا آهن ۽ سندن گاڏي چٽي ويندي آهي. اهڙو ماڻهو پنهنجي ڏنڌي ۾ ناڪامياب رهي ٿو. سندس گراهڪ تنگ ٿي کيس ڇڏي وڃن ٿا. پروفيسر اُنهن شاگردن کي پسند نٿو ڪري•جيڪي وقت جا پابند نہ آهن. جيڪي وڪيل ڪورٽ ۾ وقت اندر نٿا پهچن سي ڪيس هارائين ٿا.

زندگيءَ ۾ هرهڪ ڪاريہ نيم سان ڪر ۽ وقت جو پابند رهہ. رات جو سويل سمھہ ۽ صبوح جو سويل اُٿ تہ تنهنجي تندرستي هميشھہ سالم رهندي ۽ عقل بہ وڌندو جنهن ڪري ڏنڌي ۾ ڪامياب رهڻ ڪري تون جام پيسو ڪمائيندين. سدائين ساڳئي وقت کاڌو کائيندو ڪر، پوري وقت تي پڙهہ، پوري وقت تي ڪثرت ڪر ۽ پوري وقت تي ايشور جي اُپاسنا ڪر تہ تون پنهنجي زندگيءَ ۾ هميشھہ ڪامياب رهندين ۽ تنهنجي حياتي ڪل خوشيءَ، راحت ۽ آنند ۾ گذرندي.

سندس ياداشت پڪي هوندي، ڪيس مارڪيٽ ۾ وڪامندڙ هرهڪ شيءِ جي اگهه جي خبر هوندي. ڪيس اها ڄاڻ هوندي تہ دڪان جي خرچ ۾ ڪهڙي نموني ڪفايت ڪجي. ڪيس اها بہ خبر رکڻي آهي تہ ڪهڙي هنڌان ڪيس سستي اگهه ۾ شيون ملي سگهنديون ۽ اُنهن جي مشهوري ڪهڙي نموني ڪري. هُو هرڪنهن ڳالهہ تي پوريءَ ريت غور ڪري قدم کڻي ٿو. ڪيس ناڪاميابيءَ يا نقصان جي چنتا نہ رهندي آهي. نقصان جي حالت ۾ هُو سوچي ويچاري ٻي لائين چالو ڪندو آهي ۽ نقصان جي پورتي ڪري ويندو آهي. جنهن واپاريءَ ۾ همت، هوشياريءَ ۽ لياقت جا گڻ آهن، اُهو هروقت ڪانہ ڪا کوجنا ڪندو رهندو آهي تہ سندس واپار ڪيئن وڌي. مطلب تہ همت وارو ماڻهو هروقت ڪامياب رهندو آهي.

جيڪو ڊاڪٽر يا وڪيل پنهنجي ڌنڌي ۾ ڪامياب ٿيڻ چاهي ٿو تنهن لاءِ پڻ هي گڻ تمام ضروري آهن. اگر جي ٽون چاهين تہ هي گڻ پاڻ ۾ پيدا ڪري سگهين ٿو. همت ۽ رمز وارو ماڻهو هن دنيا ۾ عجيب ڪارنامہ ڪري ٿو ڏيکاري. ڌرمي اڳوان جيڪي ڌرم تي وياکاڻ ڏيندا آهن، تن کي بہ هنن گڻن جي ضرورت آهي، فقط تڏهين هُو وياکاڻ جي ذريعي ڪنهن تي بہ پنهنجو اثر قائم ڪري سگهندا ۽ پنهنجي خيالات چوطرف پکيڙي سگهندا. شري سنڪرا جو سپاءُ اڳرائي ڪندڙ سپاءُ هو، جنهن ڪري ٻوڌين سان وڙهڻ لاءِ هن ناڳن جو لشڪر تيار ڪيو. شري گرو گوبند سنگهہ جيتوڻيڪ ڌرمي اڳوان هو پر منجهس هي گڻ هئا جنهن ڪري هو مغلن سان وڙهڻ واسطي شاندار لشڪر تيار ڪري سگهيو. ڌرمي اڳوان کي وقت ۽ حالتن انوسار ڪم ڪرڻ لاءِ ڪيترا علحدا علحدا رستا اختيار ڪرڻا پون ٿا.

يورپي لوڪن ۾ هيءُ سياءُ تمام گهڻو آهي. انگريز شروعات ۾ هت واپاري بڻجي آيا ۽ ايسٽ انڊيا ڪمپني چالو ڪيائون، پوءِ آهستي آهستي هن سڄي ملڪ جا والي ٿي ويهي رهيا. اهو سڀ اورچ ۽ هٺي هنڌ ڪرڻ واري سياءَ جي ڪري. ملبارين ۾ هيءُ گڻ آهي جنهن ڪري هو دنيا جي ڪنڊ ڪڙڇ ۾ پکڙجي ويا آهن. انهيءَ سائڳي سياءَ جي ڪري واسڪوڊيگاما ڀارت ڳولي ڪڍيو ۽ ڪولمبس اميريڪا ڳولي ڪڍي. هن سائڳي گڻ ڪري جپان جيڪو تمام ننڍڙو ملڪ آهي پر ڪيڏو نه واڌارو ڪري ويو آهي. دنيا جي ڪنهن به ملڪ سان واپار جي چٽاپيٽيءَ ۾ گوءِ کڻي ويو آهي. هن سياءُ جي ڪري ماڻهو تمام چست رهي ٿو. واپاري ماڻهوءَ لاءِ هيءُ گڻ تمام ضروري آهي. روحاني ساڌڪ واسطي به ضروري آهي. مطلب ته هرهڪ ماڻهو واسطي هيءُ تمام ضروري آهي.

همٿ يا هوشياري

همٿ ۽ هوشياري رڳو واپاريءَ لاءِ نه پر هرهڪ لاءِ تمام ضروري آهي. جڏهين ڪو واپار ۾ وڌي ويندو آهي ته ماڻهو چوندا آهن ته مسٽر بئنرجيءَ کي واپار جو ڏانءُ آهي ۽ واپار ۾ تمام هوشيار آهي. همٿ ۽ هوشيارءَ سان گڏ لياقت به گهربل آهي. همٿ ۽ هوشياريءَ جي اندر لڪل آهي لياقت، لحاظ، سشيلتا ۽ فضيلت وارو ورتاءُ ڪرڻ جو گڻ. جڏهين ڪو به گراهڪ دڪان اندر گهري ٿو ته هوشيار سيلس مئن تمام فضيلت سان سائنس پيش اچي ٿو ۽ کيس چوي ٿو سائين! توهان کي ڇا کپي؟ مهرباني ڪري توهان هن ڪرسيءَ تي ته ويهو، چانهه يا ٿڌو پيئو. ڏنگو ۽ سخت شوم سياءُ وارو ماڻهو ڌنڌي ۾ ڪڏهن به ڪامياب نه ٿيندو.

واپاري ماڻهو حساب ڪتاب رکڻ ۾ تمام خبردار رهندو.

ابڪانت واري جڳهہ تي 'پس تريڪا' پراڻايام ڪري وڏي آواز سان 'اوم' جو جاپ ڪر تہ تنھنجو آواز مٺو، اثردار ۽ زور وارو ٿيندو. تون بلڪل ڳالهہ ۽ چريترون تي پوندين. تون سدائين سچ ڳالهائيندو ڪر پنھنجي ويري جو بچاءُ ڪر، پريوءَ جي اُپاسنا، ۽ ساڌنا ڪر تہ تنھنجي تقرير ۾ صفائي، چٽائي، ڪشش ۽ ٻين تي اثر ڪرڻ جي شڪتي پيدا ٿيندي، نہ تہ تنھنجي تقرير ڪنھن بہ ٻڌندڙ تي اثر ڪونہ ڪندي. جيئن بندوق مان گوليءَ چٽڻ تي نشانو چڪي هوا ۾ بيڪار ٿي وڃي ٿو، اهڙوئي حال تنھنجي تقرير جو ٿيندو.

تقرير جي باري ۾ ڪجهہ هدايتون

١. شروعات ۾ پريوءَ جي پرارٿنا ڪري ۽ ستگرو اِستوترا جپ.

٢. پنھنجي گروءَ جو ڌيان ڌري من ۾ ٻڌوان جي پرارٿنا ڪر.

٣. روزانو نيم انوسار صبوح جو جپ، تپ، ڀڳتي، آسڻ ۽ پراڻايام ڪر. اَهنسا، ستيہ ۽ برهمچاري جيون گذار تہ تنھنجي تقرير ۾ اثر ۽ شڪتي پيدا ٿيندي.

٤. جنھن ڳالهہ تي توکي ڳالهائڻو آهي، پهرين تنھن تي مضمون ناهہ، پوءِ باترتيب ۽ سلسليوار هڪ هڪ ڳالهہ جي پهلوءَ تي سوچ تہ تون ڪهڙي نموني ڳالهائين، آخر ۾ اِهو سوچ تہ تقرير ۾ ٻولي ٻولي ڪهڙا چيدا اکر ڪم آڻين، جيڪي ٻڌندڙن تي اثر ڪن ۽ ڪين موڄ ۾ آڻين. تقرير جي وچ ۾ ڪجهہ اهڙا پهاڪا يا درشٽانت ڏي، جيڪي روزاني زندگيءَ سان لڳي سگهن.

٥. جيڪي بہ ڳالهائين تہ اُنهيءَ جي توکي پڪي خاطري هئڻ گهرجي تہ اُنهيءَ ۾ سچ سمايل آهي.

تقرير ڪرڻ ڪيئن سکجي؟

سٺي نموني تقرير ڪرڻ ڪيئن سکجي؟ ڊيموس ٿينس
هڪ ٿٿر ڪٽيندڙ هو. هو ٻهاڙن ۽ ٽڪرين تي وات ۾ ٿٿر وجهي
ٻاٽمرادو اڪيلائيءَ ۾ ٿٿرن، وڻن ۽ ٽڻن اڳيان ٻيو تقريرون
ڏيندو هو. آخر ۾ تقرير ڪرڻ ۾ هو تمام ڀڙ ٿي ويو. سندس
تقرير ۾ ايڏو ته اثر هوندو هو جو ٻڌندڙ بيتاب ٿي ويندا هئا
گريس ۾ اڄ به هن جو نالو عزت سان ورتو ويندو آهي. جيڪڏهين
هڪ ٿٿر ڪٽيندڙ ايڏو نالو ڪڍي سگهي ٿو ۽ تقرير ۾ ڀڙ ٿي
سگهي ٿو، ته توهين سڀ هن کان به وڌيڪ هوشيار ٿي ٿا سگهو
جي ٿوري به لگن سان ڪوشش ڪريو اڪيلائيءَ ۾ هر هر ڪوشش
ڪر. هڪ وڏيءَ آرسيءَ اڳيان بيهي تقرير ڏيڻ شروع ڪر، پنهنجي
هرهڪ اَنگ کي چتائي ڏس. چپن جي چرپر، هٿن جو هلڻ
منهن جا آثار. تنهنجي سچي لگن توکي چوٽ پهچائيندي
تون بيپرواه ٿي شاندار نموني تقرير ڏيندو ويندين.

شروعات ۾ جنهن به ڳالهه تي ڳالهائڻ چاهين، پهرين
سوچي سمجهي اُنهيءَ تي نوٽ لکندو وڃ. جي تو ڏه نوٽ لکيا
آهن ته بنا ڪنهن به گهبراهٽ ۽ لڄ جي تون ذهن تي ٿي
ڳالهه ٻيو ڪجهه به نه سوچ. اُنهيءَ وقت اِهو نه سوچ ته توکي
زوردار ۽ اثر واري تقرير ڪرڻي آهي.

’مون کي تمام شان سان ڳالهائي ماڻهن تي پنهنجو رعب
جماڻو آهي.‘ جي تون اهي ڳالهيون سوچڻ لڳندين ته جيڪي
ڏه نوٽ تو لکي رکيا آهن، تن تان تنهنجو ڌيان هٽي ويندو
تون برابر ڳالهائي به نه سگهندين ۽ توکي شرمسار ٿيڻو پوندو
تون ڌيان سان، اثردار نموني، اُنهن ذهن ڳالهاين تي ڳالها
جن تي تو نوٽ لکي رکيا آهن ۽ پوءِ يڪدم پلٽ فارم تان
لهي وڃ ته تنهنجو اثر اُنهن ماڻهن تي، جيڪي توکي ٻڌڻ
آيا هئا، تمام زوردار پوندو.

آهين. ڳالهائڻ وقت دلير ٿيءُ ۽ سوچ تہ تنهنجي ڳالهائڻ جي ڪري ماڻهن تي زبردست اثر ٿئي ٿو ۽ ميڙ ۾ واہ واہ ٿيو وڃي. اهڙي نموني سوچڻ سان تون پليٽ فارم تي بنا ڪنهن بہ هٻڪ جي وڃي ڳالهائي سگهندين. نڪي تون گهٻراهٽ نڪو شرم يا ڪو مونجهارو محسوس ڪندين.

١٣. پني تي ڪنهن بہ وشيہ تي ڪجهہ نوٽ لکي پوءِ سوچيندو وڃ تہ اِنهيءَ تي وڏيڪ ڇا ڇا ڳالهائي سگهجي ٿو. شروعات ۾ جنهن بہ وشيہ تي ڳالهائڻو هجي تنهن تي چڱو ڌيان ڏيئي ياد ڪر ۽ پوري تياري ڪري پوءِ وڃ. آهستي آهستي توکي اهڙو تہ آزمودو ٿِي ويندو جو تون ڪنهن بہ وشيہ تي بنا ڪنهن تياريءَ جي اُتي جو اُتي ڳالهائي سگهندين ۽ پنهنجو رايو ظاهر ڪري سگهندين.

١٤. پهرين تہ اها جاچ ڪر تہ توکي ٻڌڻ لاءِ ڪهڙي قسم جا ماڻهو اَچِي ڪٺا ٿيا آهن ۽ تون اُنهيءَ موجب ڳالهاءِ. ماڻهن جي نبض سڃاڻ. جي سمجهين تہ ماڻهن جو چاہ گهٽجي رهيو آهي تہ وچ ۾ ڪو ننڍڙو ٽوٽڪو چاہ پيدا ڪرڻ لاءِ ٻڌاءِ يا تہ ٿوري ۾ پنهنجي تقرير بند ڪر. اَجايو ماڻهن کي بيزار نہ ڪر، ٿڪاءِ نہ. توکي وقت جي اندر تقرير پوري ڪرڻ کپي، اَجائِي اينگهہ نہ ڪر. جنهن موقعي لاءِ ميڙ ڪٺو ٿيو هجي صرف اُنهيءَ وشيہ تي ڳالهاءِ.

١٥. تقرير جو سلسلو جاري هجڻ کپي. روڪ نہ، هٻڪ نہ، جي ڪو ٽوٽڪو يا پهاڪو ڏين تہ اُنهيءَ جو لاڳاپو اُنهيءَ وشيہ سان ضروري هجي، جنهن تي تون ڳالهائي رهيو هجين. انهيءَ ڪري ٻڌندڙن تي وڌيڪ اُثر پوندو.

١٦. تقرير ۾ گنڀيرتا هجڻ کپي. اجايو ماڻهن کي کِلائڻ جي ڪوشش نہ ڪر جو تقرير جو سلسلو جاري نہ رهي سگهندو ۽ ماڻهن مان چاہ نڪرندو ويندو.

٦. صاف ۽ آزاد نموني سوچ. پنهنجا ويچار چٽي نموني
ظاهر ڪر. ڳالهائڻ وقت تنهنجو هڪ هڪ اکر زور دار هئڻ
کپي ۽ تنهنجي دل جي گهراين مان نڪرڻ کپي جيئن ٻڌندڙن
جي جذبات کي لوڏي وجهي ۽ مٿانئن گهرو اثر ڪري، ه
تنهنجي تقرير ٻڌڻ ۾ ڪوئجي وڃن. سندن من ۾ تنهنجي
تقرير ٻڌڻ لاءِ چاهنا پيدا ٿئي ۽ تنهنجي تقرير جو اُنهن جي
مٿان ڪافي وقت تائين اثر قائم رهي.

٧. ٻوليءَ تي تنهنجو قبضو هجڻ کپي. توکي هر پهلو
تي ڪتاب پڙهڻ گهرجن. ڳالهائڻ ۾ ڪوشش ڪري جيڏا چيد
اثر وارا اکر ڪم آڻ. هڪ هڪ اکر معنيٰ وارو ۽ جوش وار
هجي. تقرير ڪرڻ وقت تون اُنهيءَ ۾ اهڙو تہ محو ٿي وڃين
جو ٻيءَ ڪنهن بہ ڳالهہ ڏانهن تنهنجو ڌيان نہ وڃڻ کپي.

٨. ڪنهن ايڪانت واري جڳهہ ۾ اڪيلي روم ۾، تون
اِئين محسوس ڪر تہ تنهنجي اڳيان وڏو شاهي ميڙ ڪٺو ٿي
ويو آهي ۽ تون وڏي آواز ۾ تقرير ڏيڻ شروع ڪر. وڏي آرسيءَ
اڳيان بيهي تقرير ڏيڻ شروع ڪر ۽ جاچ تہ تون ڪهڙي نموني
تقرير ڪري رهيو آهين ۽ تنهنجي اکين ۽ هٿن جا اِشارا ڪهڙي
نموني ٿي رهيا آهن.

٩. هر وقت ڪا نئين مکيہ ڳالهہ ڳولي تنهنتي ڳالهاءِ.

١٠. تقرير ڪرڻ وقت شاندار نموني ٿي بيهہ. اجايا ٽپ
نہ ڏي، پاڻ کي ڦٽڪاءِ نہ. ڪوشش ڪري تقرير ڪرڻ وقت
ميڙ اڳيان سيني طرف منهن ڪري ڳالهاءِ. آواز هڪ نموني
جو نہ هجي پر ڪٿي تمام آهستي، ڪٿي تمام بلند، ڪٿي
تمام مٺو ۽ ڪٿي تمام ڪڙڪيدار هجي.

١١. تقرير سڌي ۽ صاف هئڻ گهرجي، ساڳيا اکر ۽ جمل
وري وري ڪم ۾ نہ آڻ.

١٢. سوچ تہ تون تمام مشهور ۽ ناميارو تقرير ڪرڻ وارو

صرف ڪن ٿورن وقتن لئي ڪم آڻ. باقي هر هر پنهنجون ڳالهيون ڪم آڻي پنهنجي هوشياري ۽ قابليت ظاهر ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪر نہ تہ ماڻهو بيزار ٿي پوندا. سٺي ليڪچرار کي يڪدم خبر پوڻ کپي تہ ماڻهن جو سندس تقرير ۾ ڌيان آهي يا نہ، هو بيزار تہ نہ ٿيا آهن جو اُنهيءَ حالت ۾ پاڻ ۾ ڳالهيون ڪرڻ شروع ڪندا. منجهن بي آرامي نظر ايندي ۽ ميز مان اُٿندا ويندا. جيڪڏهين ڪين تنهنجي تقرير وڻي آهي تہ هال ۾ بلڪل شانت هوندي. ڪنهن جو بہ آواز ٻڌڻ ۾ نہ ايندو ۽ ماڻهن جو سڄو ڌيان توکي ٻڌڻ ۾ لڳو رهندو.

٢٢. تقرير جي آخر ۾ جيڪي بہ تو ڳالهايو تنهن جو مطلب ٿورين سٽن ۾ چئي تقرير پوري ڪر تہ تنهنجي تقرير جو سار چڱيءَ طرح سمجهي سگهن.

٢٣. آخر ۾ ميز ڪوٺائيندڙن ۽ حاضرينن جي شڪرگذاري ضرور مڃجي جن توکي ڳالهائڻ جو موقعو ڏنو آهي.

٢٤. جڏهين بہ توکي ڳالهائڻو هجي تہ ڪاڏي جي باري ۾ هيٺين هدايتن جو ضرور خيال ڪر. تمام هلڪو کاڌو کاءُ. پيٽ ڀري ڪڏهين بہ نہ کاءُ. گيهہ ۾ ڪارا مرچ ۽ مصري وجهي پيءُ. جي تنهنجو گلو گهٽيل هوندو تہ بہ ٺيڪ ٿي پوندو ۽ گهٽي ڳالهائڻ ڪري گلي ۾ سر سر ٿيندي آهي ۽ آواز جون نسون بي آرام ٿي ويندون آهن، اُهي پڻ ٺيڪ ٿي وينديون. منې ڪاڻي ڪاڙهي پيءُ تہ تنهنجو آواز سٺو ۽ سريلو ٿيندو. مکڻ کاءُ ۽ ميون جي رس تمام گهڻي قدر پيئندو ڪر تہ تنهنجي ٿڪاوٽ دور ٿي ويندي. تون هڪ هنڌ تقرير پوري ڪري وري ٻئي هنڌ بہ پروگرام ڏيئي سگهندين. ڏهي ۽ لسي نہ کاءُ، اُهي تنهنجي ڳلي کي نقصان رسائيندين. اُٺائي پراڻايام ڪر ۽ اوم جو ڏگهو اُچارڻ ڪر تہ تنهنجو آواز مٺو، وڻندڙ، ڪشش ڪندڙ ۽ اثر ڪندڙ ٿيندو.

١٧. هميشه تقرير ۾ توريُن وشيُن تي ڳالهاءِ. تنهنجي تقرير ۾ سمجهاڻي هجي. لاڳاپيل هجي ۽ ڳالهائڻ جو نمونو چڪيندڙ هجي. اَجائي لباڙ نه هڻ، گهڻو نه ڳالهاءِ ۽ اَجائي بڪ شڪ ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪر. تقرير ۾ سولا سڌا ۽ روز مره ڳالهائڻ ۾ ڪم ايندڙ اکر ڪم آڻ. ڏکيا اکر ڪڏهين به ڪم نه آڻ.

١٨. جيڪي به ماڻهن جي اڳيان ڳالهائين پهرين اُنهيءَ تي پاڻ عمل ڪر. پاڻ سان سچو ٿيءُ. فقط تڏهين تون ٻين تي پرڀاءُ آڻي سگهندين.

١٩. اهڙو ڪجهه به نه چئُه جنهن ڪري ماڻهن جي دلين ۾ ڏک ٿئَي. هميشه شيءِ ۽ وڻندڙ اکر ڪم آڻ. ڪنهن به ماڻهوءَ تي ذاتي حملو نه ڪر. ڪنهن به پنٿ، ڌرم، ذات يا پارٽيءَ خلاف نه ڳالهاءِ. ڪنهن به ليڊر وغيره جي خلاف نه ڳالهاءِ. پليٽ فارم تي ڪنهن سان به بحث مباحثو نه ڪر، تون بلڪل ڪلمڪ ۽ شانت ۾ رهه. تقرير پوري ٿيڻ کان پوءِ ڪنهن جي به من ۾ شڪ شبوه يا ڏک هجي ته اُنهيءَ سان ڳالهائي اُهو دور ڪري ڇڏ، نه ته اُنهن جي خيالات تنهنجي ۽ ميڙ ۾ آيل ماڻهن تي اثر ڪندي.

٢٠. جيڪي به ڳالهائڻو اٿيئَي پهرين اُهو سڄو خيال ۾ آڻ پوءِ انهيءَ تي چڱيءَ ريت سوچ ويچار ڪر، جيئَن پنهنجي خيالات چڱيءَ ريت ظاهر ڪري سگهين ۽ اهڙي نموني ڳالهاءِ جو ماڻهو برابر سمجهي سگهن.

٢١. ميڙ ۾ تقرير ٻڌڻ لاءِ گهڻيئَي ماڻهو اَچن ٿا. ڪوشش ڪري هڪ وشيه نه ڪڻ. ٻن چئن وشين تي ڳالهائيندين نه وڌيڪ سٺو ٿيندو. ٻين جي ڪاپي نه ڪر، گهڻن ماڻهن يا ڪتابن جا مثال نه ڏي. تنهنجي تقرير صرف تنهنجي هئڻ گهرجي، اُن ۾ اَصليت هئڻ گهرجي. مشهور ماڻهن جون چوڻيون يا مثال

پاڱو پنجون

اَسري سياءُ جي عادتن کي متائڻ

لچارو سياءُ

ڪنهن به ڳالهه جي ڪاميابيءَ ۾ ’لڄ‘ وڏي رڪاوٽ آهي. هيءُ هڪ قسم جو ڊيڄورو آهي. گهڻو ڪري هيءُ سياءُ سيني چوڪرن ۾ آهي. هن کي زنانو سياءُ ڪري ڇَئبو آهي. جڏهين ڪو غلط ڪم ڪيو ويندو آهي تڏهين لڄ ايندي آهي. اها هرهڪ عورت کي خبر آهي حياتيءَ جو آخرين مقصد آهي پرماتما کي پڇاڻڻ. پر تنهن هوندي به هوءَ ڪام ۾ مست هوندي آهي ۽ انهيءَ ڪام واري سياءُ جي ڪري هوءَ ڪنهن به مَرد اڳيان اچڻ ۾ لڄ محسوس ڪندي آهي. لچارو شخص ڪڏهين به ڪنهن جي اڳيان پنهنجا ويچار ظاهر نہ ڪري سگهندو ۽ ڪنهن ڏانهن به اکيون کڻي نهارڻ جي همت نہ ڏيندس. جي ڪنهن سان ڳالهائيندو به کڻي تہ سندس اکيون هميشه زمين ڏانهن هونديون ۽ ڪنهن بہ نئَين ماڻهوءَ سان ڳالهائڻ ۾ هٻڪ محسوس ڪندو. ڪڏهين بہ ڪنهن سان گهائل مائل نہ ٿي سگهندو. لچارو ماڻهو نوڪريءَ يا ڌنڌي ۾ ڪڏهين بہ ڪامياب نہ ٿيندو. پاڪدامنيءَ جو مطلب لڄ نہ آهي. پر پنهنجي عصمت پاڪدامن رکڻي آهي. ڪي زالون پنهنجي مڙس جي مرڻ کان پوءِ ٻاهر نڪرنديون آهن تہ شروعات ۾ مردن سان ڳالهائڻ ۾ شرم محسوس ڪنديون آهن پر آهستي آهستي سندن لڄ غائب ٿيندي ويندي آهي ۽ هو ڪنهن سان بہ ڳالهائڻ ۾ نہ هٻڪنديون آهن. جن جو لچارو سياءُ آهي تن کي ٻين سان ٻي ڊپ ٿي ڳالهائڻ کپي ۽ جنهن سان ڳالهائين نہ سڌو سندن اکين ۾ نهارڻ کپي. لڄ هڪ وڏي ۾ وڏو عيب آهي. تنهن

٢٥. پروگرام پوري ٿيڻ وقت هيٺيون سلوڪ چئہ تہ شانت
چت وايو منڊل برپا ٿي ويندو:-

اوم پُورڻ مَدَهہ پورڻ مِدَم،
پوُرڻات پورڻ مُدَچيَہ تي،
پورڻ سِيہَ پورڻ مادَايہ
پورڻ ميوا وَ ششيتي،

١. هوُ (پرماتما) پورڻ آهي.
٢. هيءَ (آتما) بہ پورڻ آهي.
٣. هيءَ پورڻ (آتما) هن پورڻ (پرماتما) مان نڪتي آهي.
٤. تہ بہ هو (پرماتما) سدائين پورڻ آهي.

۽ ڏسبو تہ ايھو سچ نہ آھي نہ ئي ھرھڪ کي اُنساھت ڪري ٿي ۽ ويراڳ ورتي پيدا ڪرڻ جي صلاح ڏئي ٿي جنھن ماڻھن جي اندر ۾ اُن سچي آنند، پرم پتا، پرماتما جي پسڻ جي چاھنا اُتپن ٿئي ۽ ھن سنسار اندر بي بقا ۽ ناسونت شين واسطي گھرڻا اُتپن ٿئي. ويدانتي آشاوادي آھن ۽ ھرھڪ ۾ چڱائي ڏسندا آھن. پر نراشاوادي سياہ وارا ھروقت دکي ۽ غمگين ھوندا آھن، سست ۽ موڙھل ھوندا آھن. ڪين خوشيءَ ۽ چڱائيءَ جي تہ خبر ئي نہ ھوندي آھي ۽ جيڪو بہ سندن سنگت ۾ ايندو آھي، اُھو پڻ غمگين ۽ دکي گذاريندو آھي. مطلب تہ ھر طرف رڳو دک ۽ غمگيني پکيڙيندو ويندو آھي. ھو ڪڏھن بہ دنيا ۾ ڪامياب نہ ٿيندو آھي. تنھن ڪري تون آشاوادي ٿيءُ ۽ آتما جي سچي خوشي ماڻ، ڪھڙي بہ دک ۽ غم ۾ خوش گذار. انھيءَ لاءِ توکي اُدم ڪرڻو پوندو ۽ ڪوشش ڪرڻي پوندو.

حد کان وڌيڪ وسُوَسائي ۽ ٻالائي پولائي

ڪيترا ماڻھو وري ويسھ وسوڙا آھن. ھي بہ خراب آھي ۽ ڪين ڪيترا ماڻھو ننگي ويندا آھن. ڪنھن بہ ماڻھوءَ تي ويساھ رکڻ کان اڳي تون ڪيس پوريءَ طرح سمجھڻ جي ڪوشش ڪر. توکي سياءُ ۽ عادتن جي پوري جاڻ ھئڻ کپي. ھن جي چال چلگت جي پوري خبر ڪڍڻ گھرجي ۽ سندس گذريل زندگيءَ جي بہ جاڻ ھئڻ گھرجي. توکي ڪيس آزمائڻ کپي. جڏھن توکي پوري خاطري ٿي وڃي فقط تڏھين مٿس ويسھ ۽ پروسو رکڻ کپي. ٿي سگھي ٿو نہ ھو ڀڄھو ھجي. جيڪي ٻاھر ڏسڻ ۾ ايندو ھجي، اندر ۾ انھيءَ جي بلڪل اُبتڙ ھجي. شايد ھاڻ توسان سٺو ھلڻ جو مٺو ڪندو ھجي پر ايمان ھلي بدلجي وڃي ۽ توکي نقصان رسائي. انھيءَ ڪري توکي ڪيس چڱيءَ

ڪري همت وارو ٿيءُ. هڪ دفعو همت پيدا ٿي ته لڄ غائب
ٿي ويندي.

بزدلي

بزدلي پڻ هڪ قسم جي بيماري آهي. هي به هڪ قسم
جو دٻپ آهي ۽ لڄ جو مائٽ سمجهه. بزدل واسطي چيو ويندو
آهي ته هن کي ڪُڪڙ جهڙي دل آهي. ... جنهن به ڪم
۾ ڪامياب نه ٿيندو ۽ ڪوبه وڏو ڪم نه ڪري سگهندو. ڏيڏر
وانگر کوھ ۾ رهيو پيو هوندو. حياتيءَ ۾ اَسِقل رهندو. پنهنجي
آفيسر يا وڏن سان سڌو نه ڳالهائي سگهندو. ڌنڌي ۾ به گراهڪ
سان ڳالهائڻ ۾ هٻڪ محسوس ڪندو تنهنڪري ڌنڌو به نه
ڪري سگهندو، نه پوءِ هوُ آسوُدگيءَ جي تمنا ڪيئن ڪري سگهندو.
هوُ موٽ پير ڏجندو. زال ۽ ٻارن ۾ موھ رهندس. لوڪ ڳالهه پر
ڏاڍو ڏجندو. بزدل ماڻهوءَ کي عورت جهڙو سمجهيو ويندو آهي.
آهستي آهستي پاڻ ۾ همت پيدا ڪرڻ سان بزدلي پنهنجو
پاڻ غائب ٿي ويندي. بُزدِلي هڪ سراپ آهي ۽ ماڻهوءَ کي
ڪمزور ڪندي آهي، واڌاري کي روڪيندي آهي ۽ حياتيءَ
۾ ڪامياپ ٿيڻ ۾ هڪ وڏي رنڊڪ ثابت ٿيندي آهي.

نراشاوادي سياهُ

هيءُ بلڪل اٿوري سياهُ آهي جنهن ڪري دل جو عجيب
سياهُ ٿي پوندو آهي. رڳو هرڪنهن ڳالهه مان وڏ ۽ خرابي نظر
ايندي آهي ۽ انسان سمجهندو آهي ته سڄي دنيا خراب آهي.
سنائي بلڪل ڪٿي به نه آهي ۽ هميشه غمگين گذاريندو آهي.
ٻڌ ڌرم اهو ئي سيکاري ٿو ته دنيا ۾ هر جڳهه غمگيني آهي.
ويدانت جيوٽيڪ چوي ٿي ته دنيا هڪ سپنو آهي، ڪنهن

ڪٽرپڻو

ڪٽرپڻو بہ هڪ ٻيو آسوري سپاءُ آهي. مذهبي ڪٽرپڻو،
ذاتي ڪٽرپڻو ۽ ٻيا بہ ڪيترا ڪٽرپڻا ٿيندا آهن. اِها هڪ
قسم جي هلڪڙائي آهي ۽ ٻيواجب آهي جنهن ڪري هرهڪ
ڳالهہ ۾ ٻيويساهي رهندي آهي. سک شراب پيئندو آهي پر
جي ڪنهن کي سگريٽ پيئَندو ڏسندو آهي تہ مٿانئس ڪٽرپڻو
سوار ٿي ويندو آهي.

دکني برهمڻ ڪابہ اَن سهائيندي ڳالهہ ڪندو پر ڪشميري
برهمڻ کي گوشت کائيندو ڏسي تہ ڪٽرپڻي جو ڀوت سوار ٿِي
ويندس. مدراسي برهمڻ ڀلي هوٽل ۾ چا بہ کائي پر بينگاليءَ
کي مڇي کائيندو ڏسي سهي نہ سگهندو. هن دنيا ۾ جنگيون
۽ جهڳڙا سڀ ڪٽرپڻي جو نتيجو آهن. انگريز آئرش يا جرمن
کي نہ سهندو. هندو ۽ مسلمان هڪ ٻئي کي نہ سهندا. آريہ
سماجي سناتنيءَ کي نہ سهندو. هي سڀ اَڻ ڄاڻائيءَ ۽ اَوديا
جي ڪري آهي. جيڪو اِنسان هر ڪنهن ۾ هڪ ئي آتم ڏسندو
آهي، اُهو ڪڏهين بہ ڪنهن ٻئي ڏانهن ڪٽرپڻو نہ ڏيکاريندو
آهي. ننڍا ننڍا تفاوت ۽ ويڇا صرف اَڻ ڄاڻائيءَ جي ڪري
ٿين ٿا ۽ اِهي سڀ من جي پيدائش آهن. دل کي وڏو ڪرا
من کي بيدار ڪرا هرهڪ ۾ هڪ ئي محبوب جي جوتي پس.
سڀني کي پيار ڪر. سڀني جي شيوا ڪر. سڀني ۾ هڪ ئِي
سچدانند سروپ ڏس. هرهڪ شيءِ ۾ هڪ ئي پرماتما ڏس.
هرهڪ چهري ۾ هڪ ئي پريو پس. هرهنڌ ۽ هرجڳهہ هڪ
ئي ايشور جو مشاعدو ماڻ. پنهنجي سمجهہ تيز ڪر ۽ پنهنجي
ٻچار شڪتيءَ کي ڦيراءِ. پنهنجي خيالن کي وَسيع بڻاءِ ۽ آزاد
خيال ٿيءُ. جنڪي ٻنڌن ۽ حدون هڪ انسان کي ٻئي انسان
کان جدا ٿيون ڪن، تن کي ٽوڙي ۽ ناس ڪري ڇڏ. ويساهہ

طرح جاچڻ کپي ۽ ساڻس گڏ گھمڻ کپي ۽ جن سان سندس
رستو آهي، تن سان لهه وچڙ ۾ اچڻ کپي. سندس باري ۾
خبرچار ڪني ڪرڻ گهرجي. ڪوبه ماڻهو پنهنجو سڀاءُ، پنهنجي
هلت چلت گهڻي وقت تائين لڪائي نه سگهندو. هن جو چهرو
ئي سندس آرسي آهي. جيڪي به سندس اندر ۾ وهندو واپرندو
هوندو سو ضرور سندس چهري تي ظاهر ٿيندو مطلب ته ڪنهن
به ٻئي ماڻهوءَ تي پورڻ ڀروسو رکڻ کان اڳ سندس خبرچار
رکجي. ڪيس چڱيءَ ريت جاچي آزمائي ڏسجي.

شڪ

شڪ به هڪ خراب عادت آهي. ويسه وسوري جي بلڪل
اُبتڙ آهي. مرد هميشه زال کي شڪي نگاهه سان ڏسندو آهي
۽ زال جو هروقت مرد تي شڪ رهندو آهي. تنهن ڪري گهر
۾ هروقت ڪل ڪل ۽ گهڀي لڳي پيئي هوندي آهي. شڪ جي
حالت ۾ شانتي ڪٿان ايندي؟ هيءَ دنيا ڀروسي ۽ وشواس تي
هلي ٿي. هندستان ۾ ريلوي جون وڏيون ڪمپنيون هيون. اُنهن
جا ڊائريڪٽر انگلنڊ ۾ رهندا هئا ته به ريلوي جو ڪم هت
باقاعدي سٺي نموني ۾ هلندو هو. ڇو ته ڊئريڪٽرن کي پنهنجي
ملازمن ۾ پورو ڀروسو هو. ڪافي ۽ چانهه جا باغ، ربڙ جون وڏيون
اسٽيٽس هندستان ۽ سيلون ۾ آهن پر اُنهن جا حصيدار انگلنڊ
۾ رهن ٿا. تنهن هوندي به هت ڪم تمام سٺي نموني هلي
رهيو آهي. ڌنڌو وشواس تي هليتو. جيڪڏهين ماڻهو شڪي طبيعت
جو آهي ته سدائين جهيڙو، جهڳڙو ۽ گڙ ٻڙ چالو رهندي. تنهن
ڪري هر ڪنهن کي آزمائش جو موقعو ڏي، ڀلي آزمائش وٺس
پر حد کان ٻاهر نه وڃ. نه ڪنهن تي حد کان وڌيڪ اعتبار
ڪر ۽ نه ڪنهن تي حد کان وڌيڪ شڪ ڪر. هميشه وچون
رستو اختيار ڪر.

نہ کنھو حھت ھٹي روٽي کڻي ويو تہ نامديو بہ ڪتي جي پٺيان گيھہ کڻي ڊوڙندو ويو. دانھن ڪري چوڻ لڳو تہ اي ڪتا! تون منھنجي وٺل جو روپ آھين. ٿورو بيھہ تہ مان روٽيءَ کي ٿورو گيھہ لڳايان پوءِ ڀلي تون کاءُ. نہ تہ سڪل روٽي مٿان تنھنجي ڳلي کي تڪليف نہ پھچائي.

ايڪنات گنگا جل گنگوتريءَ کان ڪلھي تي کڻي راميشور وڃي رھيو ھو تہ وات تي اُڃايل گڏھہ ڏسي اُن کي پياري ڇڏيائين. جڏھن تون ھرھنڌ ۽ ھرھڪ ۾ ھڪ ئي پرماتما پسندين تہ پوءِ ڪنھن کي بہ پاڻ کان نڪو گھٽ نڪو وڌ سمجھندين. وليم ھئزلٽ ناول نويس لکي ٿو تہ ٻين کي گھٽ سمجھڻ جي خيالات توکي دک ۽ تڪليف رسائيندي. تون مٿي نہ چڙھي سگھندين. پنھنجي ذھنيت ۽ خيالات ڦيراءِ تہ پاڻ کي ھروقت شانت ۽ آنند ۾ پائيندين.

اُداسائي

اُداسائي ھڪ بِي خراب عادت آھي. ماڻھن کي ڪافي دولت ھوندي بہ ڏس تہ سندن چھرو ھميشھہ اُداس ۽ ملول ھوندو. سدائين سندن منھن تي اُداسائي ڇانئَي پيئي ھوندي آھي ۽ ھروقت دکي گذاريندا آھن. اُداسائي ھڪ قسم جي وچرندڙ بيماري آھي. اھڙو انسان ھر طرف دک ۽ اُداسائي ڦھلائي رھيو آھي. ھُو ڪڏھين بہ پاڻ کي ڪم ۾ رڌل نہ رکندو. رڳو سستيءَ ۽ آلس ۾ گذاريندو. اُداسائيءَ جي ڪري سڄي شڪتي کينچجي وڃي ٿي ۽ ناس ٿي وڃي ٿي. تنھن ڪري اُبتڙ سوچڻ شروع ڪر. يعني تہ اھو سوچ تہ تون بلڪل خوش آھين. من ۾ بي اَنداز خوشي پيدا ڪر. تنھنجي چھري تي ھميشھہ خوشيءَ جي جھلڪ ھجي، منھن کلمک ھجي ۽ ھروقت ٽلندو رھہ. کل ۽ خوشي ڪر. تنھنجي رڳ رڳ، دل ۽ دماغ

وارو ٿيءُ. اُنهيءَ روحاني ۽ سچي آنند ڏيڻ واري اَمرت کي چک. جيڪي دنيوي وهنوار ۾ بي سمجهه ٿيو ڦاٿا پيا آهن ۽ ڀلن مٿان ڀلوُن پيا ڪن تن کي ٻالڪ ٻڌيءَ وارو سمجهي معاف ڪري ڇڏ. سندن اوڻاين ۽ ڀلن کي نه ڏس ۽ سندن گناهن کي معاف ڪري ڇڏ ته تون يڪدم ڪامياب ٿيندين ۽ تڪڙو تڪڙو پرماتما سان ملي هڪ ٿي ويندين. اهوئي آسان رستو آهي پرماتما سان ملي هڪ ٿيڻ جو.

پاڻ کي ٻين کان گهٽ سمجهڻ

ڪيترا ماڻهو اجايو خيال ڪندا آهن ته پاڻ ٻين کان گهٽ آهن. پاڻ کي ٻين کان گهٽ يا وڌ سمجهڻ، اهي صرف من جا پوُر آهن. اِهي ويچار صرف من جي پيدائش آهن. جيڪو پاڻ کي ٻين کان گهٽ سمجهي ٿو، اُهو جي صرف ٿوري ڪوشش ڪري پنهنجي من جي ويچارن کي بدلائي ته پاڻ کي ٻين کان سرس بنائي سگهي ٿو. سٺيءَ پوزيشن وارو ماڻهو به جي خراب سنگت ۾ ڦاسي وڃي ٿو ۽ پنهنجي جائداد ۽ پيشو وغيره وڃائي ٿو ڇڏي ته پوءِ اُهو ٻڻ گهٽ درجي وارو ٿي پوي ٿو. ڪڏهين به اهو نه سوچ ته تون ٻين کان گهٽ يا وڌ آهين. جي تون پاڻ کي ٻين کان بهتر سمجهڻ لڳندين ته ٻين سان گهٽ درجي واري هلت هلڻ لڳندين. پاڻ کي گهٽ يا سرس سمجهڻ، اهي ويچار اَڻ ڄاڻائيءَ ۽ اَوديا جي ڪري اُتپن ٿين ٿا. تون سڀني کي پاڻ جهڙو سمجهه. هروقت گيتا جي وايو منڊل ۾ رهه، ڌيان ڏيئي ٻڌ ته گيتا ڇا ٿي چوي:-

سنت هميشه برهمڻ، شودر، ڳاءِ، هاٿيءَ ۽ ڪتي کي هڪ ئي نظر سان ڏسندا آهن ۽ سڀني ۾ هڪ ئي پرميشور جي جوتي پسندا آهن.

نامديو روٽي پچائي رکي هئي پر ڳيهه ڪونه لڳايو هو

جنهن ڪري ڪوبه ڪم سولي نموني نه پورو ڪري سگهبو. ويسرئي
ماڻهوءَ کي اورچائيءَ ۽ ڪم ۾ لڳن هڻڻ جي کهڙي خبرا
ويسرئي ماڻهوءَ مان آفيسر يا مئنيجر ڪڏهين به راضي نه رهندا.
هو ڪوبه ڪم پوري وقت تي نه ڪري سگهندو. هُو اَهڙو ته
ويسريو ۽ اُچاترو هوندو آهي جو ڪڏهين ڪنجي غائب ته ڪڏهين
لکڻ جي پين غائب ته ڪڏهين جتي ۽ چٽي به نه لڀندس.
اهو سندس روزانو ڪم آهي. هُو ڪڏهين به وقت تي آفيسر
اڳيان فائيل ۽ ضروري ڪاغذ پيش نه ڪري سگهندو. رڳو اکيون
پيو چنهيندو. 'ياداشت ڪيئن وڌائجي' انهيءَ تي مان اڳ ۾
لکي آيو آهيان تنهنتي عمل ڪر ته تنهنجي ياداشت وڌندي
۽ ٿوري وقت اندر توکي ڪاميابي حاصل ٿيندي. تنهنجي من
۾ اِها زبردست چاهنا پيدا ٿيڻ گهرجي ته تون ويسر ۽ بي
پرواهيءَ جا اوگڻ ڇڏي يادگيريءَ جهڙو املهه گڻ حاصل ڪرين.
جڏهين تنهنجي اندر ۾ لڳن پيدا ٿيندي تڏهين تنهنجي
هڏي ۽ اِڇا شڪتي ڪم ڪندي ۽ تنهنجي ياداشت وڌندي.
پيسا هميشه اندرئين کيسي ۾ رکندو ڪر ۽ چشمو ٻاهرئين
کيسي ۾ رکندو ڪر. جڏهين به ريل گاڏيءَ ۾ سفر ڪرين ته
داگينا ڳڻي ڪڍ، جيڪي به خرچ ڪرين ته روزانو لکندو ڪر.

پاڻ ۾ ايمان نه هئڻ

گهڻن ماڻهن کي پاڻ ۾ ايمان نه هوندو آهي جيتوڻيڪ
کين شڪتي، لياقت ۽ هڏي به هوندي آهي پر کين پنهنجو
پاڻ تي ۽ پنهنجي هڏيءَ تي ڪوبه ڀروسو نه هوندو اهي. هيءُ
هڪ قسم جي ڪمزوري آهي. جنهن ڪري هروقت ناڪاميابي
پلئه پوندي آهي. ڪو برجارڪ ماڻهن جي ميڙ اڳيان اچي ڳالهائڻ
جي ڪوشش ڪري ٿو. هو پڙهيل به آهي، ڄاڻو به آهي ۽ منجهس
لياقت به آهي پر پاڻ تي ڀروسو نه اٿس. جنهن ڪري هي

تي سدائين خوشيءَ جي جهلڪ هجي. مطلب تہ تون هميشه خوشيءَ ۽ آنند واري وايو منڊل ۾ گذار. جنهن ڪري تنهنجي چوطرف خوشيءَ وارو وايو منڊل برپا ٿي ويندو ۽ ٻين کي بہ خوشي ۽ آنند پراپت ٿيندو.

ڪڏهين بہ ڪنهن ڳالهہ جو نرنئہ نہ ڪري سگهڻ

ڪيترا ماڻهو تمام ضروري ۽ اَهم ڳالهين جو بہ ڪڏهين فيصلو نہ ڪري سگهندا آهن. ڪين پنهنجو آزاد رايو آهيئي ڪونہ. تنهن ڪري هر ڪنهن ڳالهہ ۾ رڳو اينگهہ ڪندا آهن. ڪڏهين بہ پورو ۽ صحيح فيصلو نہ ڪري سگهندا آهن. ڪوبہ سٺو موقعو ائين ئي سندن هٿن مان نڪري ويندو آهي. چوندا آهن تہ جيڪي اونهاري ۾ ماٺ ڪري وهندا، سي سياري ۾ ڇا ماڪي ڪٽيندا؟ ڪابہ ڳالهہ هجي تہ يڪدم اُنهيءَ تي ايڪانت ۾ ويهي سنجيدگيءَ سان ويچار ڪري پوري فيصلي تي پهچڻ جي ڪوشش ڪر. پنهنجي اِڇا شڪتيءَ کان ڪم وٺ. ڪابہ ڳالهہ سامهون اَچيئي تہ اُنهيءَ وقت ئي اُن تي ويچار ڪر. دير اصل نہ ڪر تہ پوءِ تون هميشه ڪامياب رهندين تمام گهڻو ويچار ڪرڻ بہ ٺيڪ نہ آهي. ڪن خاص اَهم ڳالهين تي پاڻ کان وڏن سان صلاح مصلحت ڪر. جيڪي تنهنجا گهڻگهر هجن ۽ ڪين اُنهيءَ لائين ۾ آزمودو هجي تہ ساڻن صلاح ڪرڻ ۾ ڪوبہ هرج نہ آهي. سياڻا چوندا آهن تہ منجهيل سٽ سمجهاءِ

ويسر ۽ بي پرواهي

ويسر ۽ بي پرواهي ٻئي خراب اوڳڻ آهن ۽ ڪاميابي جي رستي ۾ رنڊڪ آهن. هي ٻئي نمو ڳڻ جي پيدائش آهن

ہ ماڻھو ايماندار ٿي پوي. بي ايمان ڪڏھين بہ ڏنڌي ۾ ڪونہ
ڏندو وڃھندو ڪڏھين نہ ڪڏھين سندس بي ايماني ظاھر
سندي ۽ سماج ۾ سندس ڏاڍي نندا ٿيندي. ھرڪو ڪيس پيو
ڪاربندو. ھوُ پنھنجي ھرڪنھن ڪم ۾ ناڪامياب رھندو. ھو
ڪڏھين بہ ڪوڙ ڳالھائڻ ۽ رشوت وٺڻ ۾ ڪين ڪي ھچڪندو.
ي ايمانيءَ کي لڪائڻ لاءِ ڏھہ ڪوڙ ڳالھائيندو. ڏھن ڪوڙن
ي لڪائڻ لاءِ وري پنجاہ ڪوڙ ڳالھائيندو. ڪيڏي بہ سختي
ڪم آڻڻ سان ھوُ سچ نہ ڳالھائيندو. سندس انتھڪرڻ بلڪل
بڪار ۽ ڪوڙو ٿي چڪو آھي. بي ايمانيءَ جي عادت کي ناس
ڪر پاڻ ۾ ايمانداريءَ جو ٻج پوک. جيڪي بہ اٿيئي تنھن
ي راضي رھہ. ڪڏھين بہ گھٽي جي ڪوشش نہ ڪر. سادي
ييون گذار تہ تنھنجا خيال اوچا ٿيندا. ايشور پر ڊج. سدائين
سچ ڳالھاءِ. سڀني کي پيار ڪر. سڀني ۾ پنھنجو پاڻ پس
اھڙيءَ ريت ساري سرشٽيءَ جي اُپائيندڙ جو مشاعدو ماڻ
ہ پوءِ تون ٻين سان ڪڏھين بہ بي ايماني نہ ڪندين پر پاڻ
وڪي جيڪي بہ ٿورو ڪجھہ ھوندو سو ٻين سان ونڊيندين. تنھنجي
ل ڪشادي ۽ درياہ دل ٿيندي. جي تون چاھين ٿو تہ دنيا
ڪامياب ٿين ۽ پرماتما ۾ لين ٿي وڃين تہ پاڻ ۾ ايمانداري
يدا ڪر.

رشوت جو غضب

رشوت جو رواج عام جام ٿي ويو آھي. تون ڪنھن بہ
يس ۾ ڪم ڪندڙ ڪان ڪري پڇ تہ مستر جڏيو تنھنجو
لھار ڪيترو آھي؟ تہ چوندو تہ پگھار تہ پنجاہ روپيہ اٿم پر
تنھنجي مٿين ڪمائي انڪل پنجھتر روپيہ آھي. اھا مٿين
ڪمائي ڇا آھي؟ رشوت آھي! ماڻھو سچ پچ بي سمجھہ آھن.
جيڪي ماڻھو پاڻ کي قابل پڙھيل ڳڻ سمجھن، اُنھن کي بہ

بيوقوف سمجهي ٿو ته منجهس ڳالهائڻ جي شڪتي نه آهي
جنهن وقت هي خيال سندس من ۾ اُٿي ٿو ته هو بي همت
ٿي پوي ٿو ۽ گهبرائجي اُنان پٺتي وڃي ٿو. هيءَ ناڪاميابي
صرف پاڻ ۾ ڀروسو نه هئڻ ڪري ٿئي ٿي. تو ۾ ڀلي لياقت
گهٽ هجي پر جي توکي پاڻ ۾ ڀروسو آهي ته جنهن به ڪم
۾ هٿ وجهندين تنهن ۾ ضرور ڪامياب ٿيندين. گهڻيئي اهڙا
ماڻهو آهن جن ۾ سچ پچ لياقت ۽ ڄاڻ گهٽ آهي پر پاڻ
۾ ايمان هئڻ ڪري هو ٻڌندڙن ۽ ڏسندڙن تي جادوءَ جهڙو
اثر وجهي سگهندا آهن.

ڀروسو هڪ شڪتي آهي جنهن ڪري اِها شڪتي زور
وٺي ٿي. سدائين اهو ئي سوچ ته تون هرڪنهن ڪم ۾ ڪامياب
ٿيندين ۽ توکي پنهنجي ڪاميابيءَ ۾ پورو ڀروسو هئڻ گهرجي
۽ ڪڏهين به پنهنجي من ۾ ناڪاميابيءَ جو خيال اَچڻ نه
ڏي. رڳو پاڻ ۾ ڀروسو هئڻ ئي ته اَڌ ڪاميابي آهي. توکي
پنهنجي قيمت جي سچي ڄاڻ هئڻ گهرجي. جنهن جو پاڻ
۾ ڀروسو آهي سو سدائين پنهنجي اِرادي ۽ هرهڪ ڪاريه ۾
ڪامياب رهندو.

بي ايماني

بي ايماني پڻ هڪ وڏو اوگڻ آهي. گهڻو ڪري هرهڪ
آدمي ڪنهن نه ڪنهن نموني بي ايماني ڪري ٿو. ايماندا
ماڻهو تمام ٿورا آهن. لوڀ ۽ لالچ جي ڪري، بي ايماني پيدا
ٿيندي آهي. جتي به بي ايماني آهي اُتي ٺڳي آهي، ڀروسي
آهي، چالاڪي آهي، دولاب آهي ۽ شيطاني آهي. هي سڀ بي
ايمانيءَ جا ساٿي آهن. شوق ۽ شهوت جو سپه سالار لالچ آهي
شوق ۽ شهوت کي پوري ڪرڻ لاءِ انسان گهڻيئي بي ايماني
جا رستا اختيار ڪري ٿو. جيڪڏهن لوڀ ۽ لالچ کي ڇڏي ڪڏهي

نفرت

نفرت بہ هڪ قسم جي برائي آهي، ساري دنيا نفرت سان ڀري پيئي آهي. سچو پيار ۽ محبت اصل ڪونہ آهي. پٽ پيءُ کي پسند نٿو ڪري ۽ چاهي ٿو تہ پيءُ کي زهر ڏيئي ماري سڄي ملڪيت جلد هٿ ڪري. زال مڙس کي زهر ڏيئي ڪنهن ٻئي شاهوڪار جوان سان شادي ڪرڻ ٿي چاهي. ڀائر ملڪيت تي لڙن ٿا ۽ ڪورٽن ۾ هڪ ٻئي تي ڪيس ڪن ٿا. گرو نانڪ ۽ ڪبير ڏاڍي ڪوشش ڪئي تہ ٻئي جاتيون صلح ۽ شانت ۾ رهن پر پنهنجي ڪوشش ۾ ڪامياب نہ رهيا. صرف ويدانت جو ئي رستو ٻنهين کي ملائي هڪ ڪري سگهي ٿو. اُهو ماڻهو جيڪو پاڻ ۾ ٻين سيني ۾ ساڳيءَ هڪ ئي آتما کي ٿو ڏسي، سو ٻين سان ڪيئن وير رکندو ۽ نفرت ڪندو؟

اَڄڪلهہ جي زماني ۾ اِهو تمام ضروري آهي تہ ڪاليجن ۽ اسڪولن ۾ ويدانت جي وديا سيکاري وڃي. جيترو بہ جلد هيءَ سکيا شروع ڪئي وڃي اوترو سٺو آهي. ننڍڙن ٻارن جي دلين ۾ شروع کان ئي نماڻائيءَ ۽ حليمائيءَ جو ٻج پوکيو وڃي. دنيا ۾ هرهڪ سان پيار ڪرڻ جي سکيا ڏني وڃي، صرف تڏهين نفرت ناس ٿي سگهندي ۽ هڪ ٻئي لاءِ سچو پيار پيدا ڪري سگهبو. هرهڪ جو اهو فرض آهي تہ هاڻ کان ئي وٺي ڪوشش ڪري جيئن سيني جي دل مان نفرت جو ٻج ئي نڪري وڃي. نفرت کي پيار سان فتح ڪري سگهبو. حسد ۽ ريس کي پيار سان مٽاءِ. اَڻ سهندڙ کي پيار سان بدلاءِ تہ تون هن زندگيءَ ۾ سکي ۽ ڪامياب رهندين.

حسد، مغروري، مڪر ۽ پاکنڊ

حسد هڪ ناسور آهي جنهن انسان کي کُٽڻي واڱر کائو

اِها خبر نہ آهي تہ اِهو قدرتي قانون آهي تہ جيڪي بہ تون
ڪرين ٿو، تنهن جو ڀوڳہ توکي ڀوڳڻو پوندو. تنهنجا سنسڪا
پنهنجو زور ضرور هلائيندا. جي تون رشوت وٺين ٿو تہ اِنهي
غلط ڪم جي ڪري توکي سزا بہ ضرور ملندي. هن جنم ۾
رشوت وٺڻ ڪري جيڪي توکي سنسڪار پيدا ٿيندا، سي توکي
ٻئي جنم ۾ بہ مجبور ڪندا تہ تون رشوت وٺندو رهہ، جنهن
ڪري تون ٻئي جنم ۾ بہ بي ايمان ٿي رهندين. تنهنجا ويچا
۽ ڪرم تنهنجي چت ۾ لکيا وڃن ٿا. تون پنهنجي بي ايماني
هڪ جنم کان ٻئي جنم تائين کڻندو ٿو وڃين، تنهن ڪري
توکي جنم جنم ۾ ڪافي ڏک ۽ تڪليفون ڀوڳڻيون پون ٿيون
پنهنجون گهرجون گهٽاءِ، هوند آهر گذارو ڪر تہ تنهنجو چت
تنهنجي ٻڌي، نرمل ۽ سانت رهندي. تون سدائين لاءِ اجاي
خيالن ۽ چنتائن کان ڇٽي پوندين. تنهنجو مؤت شانت ۽ آنند
دائڪ ٿيندو. منهنجي خيال موجب تہ هاڻي تون هي قدرتي
قانون چڱي طرح سمجهي ويو هوندين. تون هاڻ ايماندار ٿي
جيئن تون هي پڙهين، تيئن هن گهڙيءَ کان وٺي انجام ڪ
تہ هاڻ کان وٺي ايمانداريءَ جي زندگي بسر ڪندين. تون ڪڏهي
بہ اهڙيءَ آفيس ۾ نوڪري نہ ڪر جنهن ۾ رشوت عام جا
هجي يا توکي رشوت وٺڻ جو موقعو ملي. نہ تہ توکي رشو
جي عادت پئجي ويندي. تعليم ڏيڻ جو ڪم تمام سٺو آهي
اُتي رشوت وٺڻ جو موقعو گهٽ آهي ۽ اُتي پاپ ڪرڻ جو موق
پڻ گهٽ آهي. توکي گهٽيئي موڪلون ملڻ ڪري ڪافي وق
ملندو، جيئن تون ڌرمي ۽ فلاسافيءَ جا ڪتاب پڙهي ۽ سا
ڪري سگهين. تون پنهنجي حياتي بلڪل شانتيءَ ۾ گذار
سگهين ٿو ۽ ڏيري ڏيري روحاني راهہ تي بہ وک وڌائي سگهي
ٿو.

ڇڏيو آهي. ڪي انهيءَ کي نموگڻ ورتي چوندا آهن. اُڻ وڻندڙ خيالت جي ڪري انهڪرڻ ۾ ڪاوڙ جي لهر اُٿي ٿي. جڏهين ڪو ٻئي سان ناراض ٿو ٿئي يا اِئين ڪٿي چئجي ته اِهو خواهش ۽ چاهنائن جي ڦيرڦار ڪري ٿئي ٿو. جيئن کير ڦري ڏهي ٿئي ٿو، تيئن چاهنا ۽ خواهش ڦري ڪروڌ جو روپ اختيار ڪري ٿي. ڪروڌ، صلح، شانتي، وديا، ڄاڻ ۽ عبادت جو وڏي ۾ وڏو دشمن آهي. اِهو نرڪ ڏانهن وڃڻ لاءِ هڪ سڌو رستو آهي.

شڪتيءَ ۽ ديويءَ جي روپ ۾ ڪروڌ يا غصو ظاهر ٿيندو آهي. چنڊي پاٺ ۽ درگا شپت شاتيءَ ۾ لکيل آهي:-

يا ديوي سروَيُوتيشُو ڪِروڌَ روُپينا سَمَستِتِ
نَمَستَسيَئِي نَمَستِسيَئِي نَمَتَسيَئِي نمَو نَمَهَ

(مان اُن ديوي ماتا کي نمسڪار ٿو ڪريان جيڪا هرڪنهن جي هردي ۾ ڪروڌ جي روپ ۾ براجمان آهي.)

اَرجن شري ڪرشن کان پڇيو ته اي ڀڳوان! اِنسان ڇا جي ڪري پاپ ٿو ڪري؟ ۽ نه چاهيندي به زور سان ڌڪجي اُنهيءَ ڏانهن وڃي ٿو. شري ڪرشن جواب ڏنو ته:-

ڪامَ ايشَ ڪِروڌايشَ رَجوگُڻَ سَموُ دڀَوَه
مَهاشَنو مَها پاپما وِدَ ڻينا مِهَ وَئِرِٽمِ

(اِها ڪاوڙ آهي! اِها خواهشَ ۽ چاهنا آهي! جيڪا ڪام جي پيدائش آهي. اِهو ڄاڻ ته اِها اَسان جي دشمن آهي، اِها لوڀ تي پيدا ڪري ۽ پاپَ ڏانهن ٿي ڌڪي. جيئن باهه دونهين سان ڍڪيل هوندي آهي، آرسي لٽ سان ڍڪيل هوندي آهي ۽ ٻار گرڀ سان ڍڪيل هوندو آهي، تيئن هي سڀ اوگڻ ڪاوڙ سان ڍڪيل هوندا آهن. (گيتا اڌياءُ ٽيون ۽ سلوڪ ٣٧-٣٨)

شري ڪرشن ڀڳوان ورِي چوي ٿو ته:-

ترِوِڌم نرڪَ سيَبدَمِ دُئارَمَ نا شَنَما تمَنَهَ

ناس ڪريو ڇڏي. اهو صرف خود مطلبيءَ ماڻهوءَ کي ڏيندو آهي. انهيءَ کان ڪو مشڪل ڇٽل آهي، ڪيترا پڙهيل ڳڙهيل عقل ۾ اڪابر ۽ خود ڪيترا سنياسي به هن حسد کان ڇٽل نه آهن. هي سڀ جهيڙا جهڳڙا هڪ ذاتيءَ جا ٻيءَ ذاتيءَ سان، هڪ ملڪ جا ٻئي ملڪ سان، هڪ قوم جا ٻئي قوم سان ۽ هڪ انسان جو ٻئي انسان سان، صرف حسد جي ڪري آهن. حاسد ماڻهو ڪنهن به پاڙيسريءَ کي چڙهندو ڏسي سهي ڪون سگهندو آهي ۽ سندس دل جلڻ لڳندي آهي. ساڳي ڳالهه ڪيترن ملڪن ۽ قومن جي آهي جيڪي هڪ ٻئي کي سکيو ستابو ڏسي سهي نه سگهندا. حاسد سڀاءُ کي اُنهيءَ جي اُبتڙ يعني ته درياءَ دلي ۽ اُدار چت تي سوچڻ سان بدلائي سگهبو. مغروري کي مٽائڻ لاءِ، حليمائيءَ ۽ ڀل مانسائيءَ جي ضرورت آهي. ڪاوڙ کي پيار، ڪميا ۽ شيوا ڀاوَ سان بدلائي سگهجي ٿو.

ڪروڌ تي فتح پائڻ

ڪروڌ هڪ اهڙي بيماري آهي جنهن کان ڪير به ڇٽل نه آهي. ڪروڌ تي ضابطي رکڻ ڪري عجيب آنند ۽ بيحد خوشي حاصل ٿئي ٿي. تنهنڪري ڪروڌ جي باري ۾ توهان کي ٻڌائڻ ٿو چاهيان ته ڪروڌ ڇا آهي؟ ۽ ڪهڙن ڪهڙن روپن ۾ ظاهر ٿيندو آهي. ڪروڌ جي ڪري بدن جي سڀني نسن ۽ رڳن جي سرشتي تي ڪهڙو اثر ٿو پوي. ڪروڌ جو ڪام، شهوت، جوش ۽ عيش عشرت سان ڪهڙو لاڳاپو آهي ۽ ڪهڙي طريقي سان انهيءَ کي پاڙون پٽي سگهبو. منهنجي توهان کي وينتي آهي ته منهنجي هيٺ ڏيکاريل طريقن تي هلي، پنهنجو من ۽ آتما لڳائي هن خوفناڪ بيماريءَ کي ناس ۽ نابود ڪريو.

جڏهن چت جي مانسروور ۾ رجوڳڻ ۽ تموڳڻ جو زور رهي ٿو تڏهن ڪروڌ پيدا ٿئي ٿو. انهيءَ کي رجوڳڻ ورتي

ناس ٿئي ٿي ۽ سوچ ويچار ڪرڻ جي شڪتي ڪيڻ ٿيو وڃي (گيتا اڌياءُ ٢ سلوڪ ٦٣)

ڪروڌ وَس ٿيل انسان ڪنهن جو به خون ڪري سگهي ٿو، ڪيس اِها ڄاڻ ئي نٿي رهي ته سچ پچ هوُ ڇا ڪري رهيو آهي. هوُ جوش ۾ پرجي پنهنجي سڌ بڌ کوهي وڃهي ٿو. غصي ۾ ماڻهو ڇا جو ڇا بڪي ويندو آهي ۽ جيڪي به وٽيس اُهو بنا ڪنهن سوچ ۽ ويچار جي ڪندو ويندو آهي. غصي ۾ اَچڻ ڪان پوء انسان جوشيلا ۽ گٿا اکر ڳالهائي ٿو. جنهن ڪري جهڳڙو مچي ويندو آهي ۽ نوبت ڇريبازيءَ ۽ خونريزيءَ تائين پهچي ويندي آهي. هوُ جوش جي نشي ۾ متوالو ٿِي ويندو آهي، ٿوري وقت لاء سندس انتهڪرڻ ڪوئجي ويندو آهي ۽ هوُ بي وس ٿِي ڪروڌ جو شڪار ٿي ويندو آهي.

پوسرڻ، گهنڊ پائي نهارڻ، ناراضگي، رنج، جوش ۾ اَچڻ، شوخي ۽ ڪاوڙ، هي سڀ ڪروڌ جا نمونا آهن. جيڪڏهين ڪو ماڻهو، ٻئي ڪنهن کي سڌارڻ واسطي ۽ سندس اوگڻ دور ڪرڻ واسطي، بنا ڪنهن به مطلب جي ٿورو غصو ڪري ته اُنهيءَ کي روحاني غصو يا صحيح غصو چئبو آهي. جيڪڏهين ڪو ماڻهو ڪنهن عوَرَت سان جبرً ڇاڙ ٿو ڪري ۽ سندس ست ٽوڙڻ جي ڪوشش ٿو ڪري ته اُتي ڪو به ٻيتل ماڻهو جي غصي ۾ اَچي اُنهيءَ عورت کي ڇڏائڻ جي ڪوشش ٿو ڪري ته انهيءَ کي 'صحيح غصو' يا 'شاندار غصو' چئبو آهي. هيءَ غصو خراب نه آهي. پر جڏهن ڪو به غصو لالچ يا خود مطلبيءَ جي ڪري ٿئي ٿو ته اُهو خراب آهي. ڪو مهاپرش پنهنجي چيلي کي صحيح رستو ڏيکارڻ لاء نقلي غصو ڪندو آهي ته اِهو خراب نه چئبو پر سندس اندر ۾ بلڪل شانتي هئڻ گهرجي. صرف ٻاهرئين نموني ڪاوڙ ڏيکاري، ڪيس اهو ڌيان ڪيي ته ڪروڌ سندس اندر انتهڪرڻ تائين نه گهري وڃي. جيئن سمنڊ ۾ ڇولي جنهن

كَامَ كِروذَ سِتَتَا يَستَسِما ديتَ تِرِنِمِ

(نرڳہ ڏانهن گيهلي وڃڻ جا دروازا ٽي آهن، اُهي آهن ڪام، ڪروڌ ۽ لوڀ، جيڪي آتما جو ناس ڪن ٿا. تنهن ڪري انهن ٽنهين کان پاسو ڪرڻ گهرجي. (گيتا اڌياءُ (١٦) سورهون سلوڪ ايڪويهون)

ڪروڌ جي جڳهہ سوکيم سرير ۾ آهي. جيئن پاڻي مٽڪي مان ڇڻجي ڀگهر جي روپ ۾ مٽڪي مٿان اچي بيهندو آهي، تيئن ڪروڌ پڻ سوکيم سرير مان نڪري، اچي هن ٻاهرئين سرير تي ديرو ڄمائيندو آهي، جيئن گرمائش جي ڪري شيهو ڳري ويندو آهي، باهہ ۽ بورڪس جي ڪري سون ڳري ويندو آهي تيئن ڪام ۽ ڪروڌ من کي ماري ۽ ڳاري ڇڏيندا آهن. ڪروڌ مان ٻيا اَٺ اَوگڻ پيدا ٿين ٿا. سڀ خراب ڪم ۽ اوگڻ ڪروڌ جي ڪري ٿين ٿا. جي تون ڪروڌ کي ناس ڪري ڇڏين تہ ٻيا اوگڻ پنهنجو پاڻ ناس ٿي ويندا. سڀني اَوَگڻن جي جڙ ڪروڌ آهي. ڪروڌ مان جيڪي اَٺ اوگڻ پيدا ٿين ٿا، اُهي هِي آهن:- بي انصافي، اُبهرائي، سڀني کي ستائڻ، حسد، ٻين جي ملڪيت ڦٻائڻ، خونريزي ڪرڻ، هرڪنهن سان ڪڙو ۽ اَڻ سهندڙ ڳالهائڻ ۽ ظلم ڪرڻ.

جڏهين ماڻهوءَ جي چاهنا پوري نٿي ٿئي ۽ سندس اُن تمنا پوري ٿيڻ ۾ ڪو اَڏ تو بيهي تہ تمنا بدلجيو ڪروڌ جو روپ اختيار ٿي ڪري ۽ اِنسان غصي ۾ ڳاڙهو ٿي وڃي ٿو. جڏهين ماڻهو غصي جي وَس ٿِي وڃي ٿو، تڏهين هوُ کهڙا بہ پاپ جا ڪم ڪرڻ کان نٿو هٽڪي. سندس سوچڻ ۽ سمجهڻ جي شڪتي ڪم نٿي ڪري، سندس ياداشت شڪتي غائب ٿيو وڃي ۽ ڌرم ٽان ڪري پوي ٿو.

ڪروڌاديَوَتِي سَمَموهَهَ سَمَموهاتِ سِمرَتي وِبرِمَهَ

سِمرَتي ڀرشادَ ٻُڌينا ٻُڌينا شاتِ پرَ ڻشتَتي

(ڪروڌ جي ڪري گمراہ ٿئي ٿو. گمراهت مان ياداشت شڪتي

ڪيترا اهڙا واقعا ٿيا آهن جو تمام غصي ۾ هوندي ماءُ ٻار کي ٿڃ ڏني ته ٻار مري ويو. ڪروڌ جي ڪري ڪيترا زهري بدارٿ اُڇبو رت ۾ داخل ٿين. ڪروڌ ٿيڻ وقت سوڪيم سرير مان ڪارا اونداها تير ڇٽن ٿا. سوڪيم درشٽيءَ سان ڏسڻ وارن کي اُهي بلڪل چٽيءَ طرح ڏسڻ ۾ ايندا آهن. اڄڪلهه جي ماڊرن سئڪالاجيءَ موجب به سيئي بيماريون ڪروڌ جي ڪري پيدا ٿين ٿيون. وائي سور، دل جي بيماري ۽ رڳن جي بيماري ڪروڌ جي پيدائش آهن. ڪروڌ جي ڪري رڳن تي جيڪو اثر ٿئي ٿو، انهيءَ اثر کي لهڻ ۾ مهنا لڳيو وڃن.

ڪروڌ ۽ جوش جو وڏو ڪارڻ آهي ويريه جو گهٽي انداز ۾ ناس ٿيڻ ڪروڌ جو مول ڪارڻ آهي شوق ۽ شهوت. جي شوق ۽ شهوت جهاز آهن ته ڪروڌ سڪاڻ آهي. جي تون جهاز کي ناس ڪندين ته سڪاڻ پنهنجو پاڻ ناس ٿي ويندي. شهوتي ماڻهو وڌيڪ غصي وارو ٿيندو آهي. جنهن ماڻهوءَ جو ويريه چڱي انداز ۾ ناس ٿيو آهي، اُهو ماڻهو ٿوريءَ ڳالهه تي غصي ۾ اَچي ويندو. برهمچاري جنهن پنهنجي ويريه جي سنڀال ڪئي آهي تنهنجو من شانت ۽ دماغ بلڪل ٿڌو رهندو.

ڪروڌ جو بنياد آهي اهنڪار، اڻ ڄاڻائي ۽ بيپراهي. شڌ ۽ نيڪ نموني ويچارڻ سان اهنڪار، آپو ۽ خودي دور ٿي وينديون، فقط تڏهن ڪروڌ تي قابو پائي سگهبو. شهوتي ماڻهو وڌيڪ ڪروڌي ٿيندو آهي. ڪروڌ جي اُبتڙ، ڪميا، شما، پيار، شانتي، ڪروڌ ۽ دوسٽيءَ جهڙا گڻ اپنائڻ سان، ڪروڌ تي ضابطو رکي سگهبو ۽ ڪروڌ جو زور گهٽائي سگهبو. آتم گياني ته ڪروڌ جي سنسڪارن کي بلڪل ناس ڪري سگهندو آهي.

ڪوبه ساڌڪ جي ڪروڌ تي قابو پائي وڃي ته سندس آڌ ساڌنا ته پوري ٿي ويئي. ڪروڌ تي ضابطي ٿيڻ سان عيش عشرت، شوق ۽ مزن تي پنهنجو پاڻ ضابطو ٿي وڃي ٿو.

۾ اَچي ۽ وري سمنڊ ۾ ملي شانت ٿي ويندي آهي. تيئَن هن مها پرش کي ڪروڌ ۾ اَچي وري شانت ٿي وڃڻ کپي.

جيڪڏهين ڪو ماڻهو ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهہ تي غصي ٿي وڃي ٿو تہ انهيءَ کي دماغي ڪمزوري سمجهڻ کپي. جيڪڏهين ڪو ماڻهو توکي گاريون ڏئي، خارن ۾ تنهنجو ڪوٽ يا ڪپڙا ڪٽي وڃي ۽ تنهن هوندي بہ جي توکي ٿورو بہ غصو نٿو اَچي ۽ تنهنجو چت شانتيءَ ۾ هجي تہ اِها تمام سٺي ڳالهہ آهي ۽ اِهو ڏيکاري ٿو تہ تنهنجي من جي شڪتي وڌي رهي آهي. پاڻ کي وس ۾ رکڻ ۽ ضابطي اندر رکڻ تمام وڏي شڪتيءَ جي ڳالهہ آهي. جيڪو ماڻهو ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهہ تي غصي ۾ اَچبو وڃي تہ اُهو ماڻهو هميشه جوش ۽ چڙ واري وايو منڊل ۾ هوندو آهي. هُوَ رڳو غير واجب ڳالهيون ڪندو آهي ۽ ڪانئَس ڪنهن بہ انصاف جي اُميد رکڻ اَجائي آهي.

جيئَن انسان ڪروڌ ڪندو ويندو تيئَن ڪروڌ شڪتيشالي ٿيندو ويندو ۽ وڌندو ويندو. تنهنڪري جيڏي مهل ڪروڌ ٿئي تہ اُنهيءَ مهل ضابطو رکڻ جي ڪوشش ڪجي تہ اِچا شڪتي وڌندي ويندي. جڏهين ڪروڌ تي پورو ضابطو ڪيو وڃي ٿو تہ اُهو روحاني شڪتيءَ ۾ بدلجيو وڃي. جيڪا تنهين لوڪن کي ڌوڏي سگهي ٿي. جيئَن گرمائش ۽ روشنيءَ کي بدلائي انهيءَ مان بجلي پيدا ڪجي ٿي. تيئَن ڪروڌ بدلجيو 'اوجا شڪتي' ٿيو وڃي. ڪروڌ ڪرڻ جي ڪري انسان جي ڪافي شڪتي اَجايو وڃي ٿي. ڪروڌ جي پيدا ٿيڻ سان سڄو نسن ۽ رڳن جو سرشتو بگڙجي وڃي ٿو. اکيون ڳاڙهيون ٿيو وڃن. بدن ڏڪڻ لڳي ٿو ۽ هٿ پير ڏڌڻ لڳن ٿا. سندس بدن ۾ ٿوري وقت لاءِ ايڏي تہ طاقت اَچيو وڃي جو اُن وقت مٿس ڪير بہ ضابطو نٿو ڪري سگهي پر ٿوري وقت کان پوءِ اُلٽو اُبتڙ اثر ٿيڻ ڪري اُهو انسان ڍريو اَچي پٽ پوي ٿو.

محسوس ڪرين ته اُها جاءِ يڪدم ڇڏي وڃ. ٿورو ٿڌو پاڻي پيءُ ۽ ٿورو پنڌ ڪر ته من ۽ بدن سيتل ۽ شانت ٿي ويندا. پوءِ زور سان ذهن منڻ تائين 'اوم' جو جاپ ڪر ۽ وري پوءِ پنجن منٽن تائين من ۾ 'اوم شانتيءَ' جو جاپ ڪر. من اندر پنهنجي اشٽ ديوَ جو ڌيان ڌر. سندس خيالي تصوير من اندر آڻ ۽ ڏهن منٽن واسطي من ۾ پنهنجي اشٽ ديوَ جي منتر جو جاپ ڪر ته آهستي آهستي تنهنجو غصو غائب ٿيندو ويندو.

ڪوشش ڪري ڪروڌ اچڻ جو سبب ڳولي ڪڍ ۽ انهيءَ کي مٽائڻ جي ڪوشش ڪر. ڪو ماڻهو توکي گاريون ٿو ڏئي يا چيڙائي ٿو ته تون يڪدم غصي ۾ اچيو وڃين ۽ تنهنجو بدن جوش ۾ گرم ٿيو وڃي. ڪو توکي 'باندر' يا 'ڪتو' ٿو چوي ته توکي چڙ ڇو ٿي لڳي؟ توکي غصو ڇو ٿو لڳي؟ ڇا توکي پڇ ڄمي پيو آهي؟ يا توکي چار ٽنگون ٿيون آهن؟ تون هنن ننڍڙين ۽ اجاين ڳالهين لاءِ جوش ۾ ڇو ٿو اچين؟ صرف ٿورو سوچ ته هيءَ گار ڇا آهي؟ توکي گار چنبڙي پيئي ڇا؟ سوچ ته تون ديهه آهين يا آتما؟ آتما تي ڪجهه به اَثر نٿو ٿئي. نڪو ڪير آتما کي ڪجهه ڪري سگهي ٿو. جيڪو گار ڏئي ٿو يا جنهن کي گار ڏئي ٿو، ٻنهين ۾ هڪ ئي آتما، هڪ ئي نُور ۽ هڪ ئي جلوو آهي. سوچ ته بدلي ۾ ڪنهن کي واپس گار ڏيڻ سان سچ پچ ڪجهه ملندو يا فائدو پلئه پوندو؟ مان اجايو واپس گار ڏيڻ سان پنهنجي شڪتي وڃائيندس ۽ خيالات جي دنيا ۾ اَجائي گڙ ٻڙ پيدا ڪندس، جنهن ڪري سارو وايو منڊل خراب ٿي پوندو. مان غصي جي ڪري ڪروڌ جون لهرون خيالات جي دنيا ۾ موڪلي اُتي پڻ نقصان رسائيندس. هيءَ دنيا هڪ سپنو آهي. مان هت صرف ٿوري وقت لاءِ آيو آهيان. ڪير به منهنجي بي عزتي ڪري ته مون کي سهڻ گهرجي ۽ کيس معاف ڪري ڇڏڻ کپي ته انهيءَ ڪري منوشڪتي

ڪروڌ تي قبضو ٿي وڃڻ سان من پنهنجو پاڻ قبضي اند
اچي ويندو. جنهن پنهنجي ڪروڌ تي قبضو ڪيو آهي اُه
ڪڏهين به خراب يا غلط ڪم نه ڪندو. هوُ سدائين انصاف
پسند ٿيندو. ماڻهو ڪروڌ ۾ ڪڏهين ٿو اَچي، اِهو چوڻ يا سمجهڻ
مشڪل آهي. ڪڏهين اوچتو ئي اوچتو بنا ڪنهن ڪارڻ ڪنهن
خسيس ڳالهه تان ماڻهو ڪروڌ ۾ اَچي وڃي ٿو. جڏهين ماڻه
تمام گهڻي غصي جي وس ٿي وڃي ٿو ته پنهنجي سڌ ب
۽ عقل کوهي وهي ٿو، تنهن وقت ته نه هوُ پاڻ ڪِروڌ تي قبض
ڪري سگهندو ۽ نه ٻيو ڪير ڪيس شانتيءَ ۾ آڻي سگهندو
جڏهين چت اندر ٿورو ئي ڪروڌ پيدا ٿئي ته اُن وقت ئي
ڪوشش ڪري مٿس قبضو ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي. تنهنڪري
توکي تمام خبردار رهڻو آهي ۽ من جي چرپر تي پوُري نظ
رکڻي آهي. اگر ٿوري به نشاني ڪروڌ يا چڙ جي محسوس
ڪرين ته اُتي جو اُتي اوڏِي مهل اُن کي ختم ڪر. اڳتي
وڌڻ نه ڏينس. فقط تڏهين توَن ڪروڌ تي قبضو ڪرڻ ۾ ڪاميا
ٿي سگهندين. توکي تمام خبردار ٿيڻو پوندو ۽ من جي چرپ
تي پورو ڌيان ڏيڻو پوندو. تڏهين تون ڪاميابيءَ جي اُميد رک
سگهين ٿو.

من ۾ ٿوري به چڙ يا غصو محسوس ڪرين ته يڪدم
ڳالهائڻ بند ڪر ۽ مؤن ورت رک. ڪروڌ تي قابو پائڻ لاءِ روزا
هڪ يا ٻن ڪلاڪن واسطي مؤن ورت تمام ضروري آهي. هميش
مٺو ڳالهاءِ ۽ هڪ هڪ اکر جيڪو زبان مان ڪڍين سو نرم
۽ دل کي وڻندڙ هجي. جيڪي به اکر ڳالهائين سي سولا س
بلڪل مٺا هجن پر هڪ هڪ اکر جو مطلب اهڙو هجي ج
دل جي گهرائيءَ تائين پهچي سگهي، اِنهيءَ جي اُمڙ سگه
اکر ڪم آڻڻ ڪري ترشي ۽ بي آرامي پيدا ٿيندي.

جڏهين تون ڪروڌ تي قبضي ڪرڻ ۾ ٿوري به نڪام

رثنا، ستسنگ، شبوا، شڌ ويچار، ڪيرتن، پراڻايام ۽ برهمچريہ
هلي ڪروڌ کي ناس ڪرڻ کپي ۽ اُن سان گڏو گڏ تماڪ
عڻ، گوشت کائڻ ۽ شراب پيئڻ، جنهن ڪري من ۾ جوش
پيدا ٿئي، اُهي بہ ڇڏي ڏيڻ کپي. انهن جو اصل واهپو
بند ڪري ڇڏ. هميشه نيڪ ماڻهن جو سنگہ ڪر ۽ خراب
هن جي سنگت ڇڏي ڏي. تمام ٿورو ڳالهاءِ. بين سان گڏجڻ
عڻ بہ گهٽاءِ ۽ پرماتما جي ساڌنا ۾ پاڻ کي هروقت رڌل
۽ ڪوشش ڪري پاڻ ۾ سٺا گڻ پيدا ڪر. جيئن تہ: ڪميا،
وشو پريم، ڪروڻا ۽ نر ايمان آتوَم.
صبوح جو سويل ڏهن منٽن لاءِ ڌيان ڌر تہ چت شانت
ب. 'اوم شانتيءَ' جو جاپ ڪر ۽ جاپ وقت ائين محسوس
ڪندو وڃ تہ چت شانت ٿي رهيو آهي. روزانو ڪيترائي
ا من ئي من ۾ هيءُ جاپ جپيندو ڪر. سنتن ۽ مهاتمائن
خيال ڪر، سندن سکيائن تي عمل ڪر ۽ سوچ تہ هاڻ تنهنجو
ب شانت ۾ آهي ۽ انجام ڪر تہ اڄ کان وٺي مان ڪڏهين
جوش ۾ نہ ايندس ۽ غصو نہ ڪندس. روزاني وهنوار ۾ صبر
انتيءَ کان ڪم وٺندس. اهو سوچيندو ڪر تہ تون روزانو
رو ڪري رهيو آهين. صبر ۽ شانتي تنهنجي رڳہ رڳہ ۾
جي ويون آهن. من ۾ سوچ تہ صبر ۽ شانت ۾ ڪهڙا فائدا
۽ جوش ۽ اَشانتيءَ ۾ ڪهڙا نقصان آهن. تون گهٽائي
هار کائيندين پر آهستي آهستي ڪري صبر ۽ شانتيءَ جهڙا
ـہ گڻ تو ۾ واسو ڪندا ويندا ۽ ڪنهن وقت تون صبر،
ت ۽ ڪميا جي مورتي ٿي ويندين. آخر ۾ مان توکي شري
۾ ڪرشن ڀڳوان جي ڏنل سکيا مان ڪجهہ سلوڪ ٻڌايان

شَکنو تيهئيوَ يہِ سوڍم پرڪِسَر يرِوموکشڻَت
کامَ ڪروڌ ڀوم ويگم سَ يوُ ڦَنڪَہ سَ سُکي نرَهہ (گيتا

وڌندي، سهن شڪتي پڻ وڌندي پوءِ تہ تنهنجي اندر اهڙي
تہ شڪتي وڌندي جو من اندر ڪاوڙ جي لهر اُٿندي ئي تون
اُنهيءَ کي ناس ڪري سگهندين. آخر اُهو وقت بہ ايندو، جڏهين
ڪير بہ تنهنجي بي عزتي ڪندو، يا توکي کهڙا بہ خراب
اکر چوندو تہ تون جوش ۾ يا غصي ۾ اصل ڪونہ ايندين، پلي
ڪير توکي گاريون ڏي تہ بہ توکي اُنهيءَ جو رتي ماتر بہ خيال
نہ ٿيندو، تون اُن ڌانهن ڪوبہ ڌيان نہ ڏيندين. جي توکي
ڪو چوندو تہ فلاڻو تنهنجي برخلاف پيو ڳالهائي تہ تون صرف
کلي اُنهيءَ ڳالهہ کي ٽاري ڇڏيندين. جوشيلو ماڻهو تمام ڪمزور
ٿيندو آهي ڪيس منو شڪتي اصل نہ هوندي آهي.

تون کهڙين بہ مشڪلاتن، ڏکين ۽ چيڙبندڙ حالتن ۾
چت کي شانت رک ۽ دماغ کي ٿڌو ۽ سيتل رک. جي تون
بکيو آهين يا بيمار آهين تہ توکي وڌيڪ جوش ٿيندو. جي
توکي ڪا تڪليف درپيش ٿي اَچي يا ڌنڌي ۾ ڪو نقصان
پيو اٿيئَي تہ تون ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهہ تي چڙندين، خفي ٿيندين.
جي ڪو سنياسي پهاڙن تي غفائن ۾ رهندڙ هجي ۽ چوي تہ
ڪروڌ تي قابو پاتو اٿس تہ مٿس اعتبار نہ ڪر. چو تہ اِهو
صرف ٿوري وقت لاءِ آهي. ايڪانت ۾ وهڻ ڪري ڪروڌ اَندر
دٻجي ويو اٿس ۽ ڪيس ڪو اهڙو موقعو ئي نہ مليو آهي جو
آزمائش ٿئَيس تہ سچ پچ ڪروڌ تي قابو پاتو اَٿس يا نہ؟ جيڪڏهين
ڪا اهڙي ڳالهہ ٿئَي جو ڪير سندس گلا ڪري يا ڪيس بد
شد ڳالهائي تہ پوءِ سندس خبر پئجي ويندي. ڪروڌ تي قبضو
ڪرڻ واسطي هيءَ دنيا هڪ وڏو اسڪول آهي جنهن مان سندر
سکيا پرائي سگهجي ٿي.

ساڌڪ کي پهرين هرڪا ڪوشش ڪري هن وڏي ۾ وڏي
دشمن ڪروڌ تي قابو پائڻ جي ڪوشش ڪرڻ کپي. هن ڀيانڪ
بيماريءَ کي ٽڙي ڪڍڻ لاءِ ساتوڪ کاڌو، جپ، نيم الوسار تپسيا،

خيالات، ڳڻتي ۽ انديشو

خيالات، ڳڻتي ۽ اَنديشو، هي سڀ اوديا، بي علمي ۽ عالت جي پيدائش آهن. ننڊ ۾ جڏهين من برهم سان لين ي وبندو آهي ۽ ڪلورو فارم سنگهائڻ سان جڏهين من ديهه ن الڳ ٿي ويندو آهي تڏهين ڪنهن به قسم جو ڏک، درد، واه، چنتا، ڳڻتي يا انديشو نه رهندو آهي، انهيءَ مان اهو تو ٿئي ته هي سڀ من جي پيدائش آهن، حقيقت ۾ ن ئي ڪونه. تون ديهه نه آهين. تون من نه آهين، تون پاڻ خود آنند دايڪ آتما آهين، جتي ڏک، درد، چنتا ۽ نيءَ جو نالو به ڪونه آهي. هي سڀ اَڻ ڄاڻائيءَ ۽ بي علميءَ نتيجو آهن. صرف اَوديا جي ڪارڻ اِنسان پاڻکي آتما نه جهي پر ديهه سمجهي انيڪ پرڪارن جا ڏک ڀوڳي رهيو ي. هي سڀ اَوديا جو نتيجو آهي. تون اِن اَوديا کي ناس ري ۽ پاڻ کي سڃاڻ، پنهنجي آتما کي سڃاڻ ته هنن ڏکن چئي پار پوندين. پنهنجي آتما سان ملي پرماتما ۾ لين ويندين ۽ سچي آنند جي مها ساگر ۾ ٽٻيون ڏيندين.

سنسڪرت ۾ پرواهه، ڳڻتي ۽ اَنديشو وغيره سڀني اکرن صرف هڪ اکر 'چنتا' چيو ويندو آهي. اهي سڀ هڪ ن، الڳ الڳ نه آهن. جيئن پاڻيءَ کي آب، جل، اُمرت وغيره و ويندو آهي. صرف اُچارڻ جا آواز الڳ آهن پر معنيٰ هڪ ي. بي سمجهائيءَ ڪان انسان چوي ٿو ته مون کي پنهنجي ن جي سنڀال ڪرڻي آهي. پنهنجي ٻڍي ماءُ پيءُ جي سنڀال ڻي آهي. پنهنجي گهر جي، زمين جي، ڳائين جي ۽ پنهنجي ر جي سنڀال ڪرڻي آهي. هي سڀ ايمان آهي ته هي سڀ تو ڪريان ۽ انهيءَ ايمان جو ڪارڻ هي سڀ ڏک ۽ چنتائون ن. هن ايمان جو ڪارڻ آهي 'اوديا.' جڏهن هي جهو اَوديا

اڌياءُ ٥ سلوڪ ٢٢)

(جيڪو سرير ڇڏڻ کان اڳي هن دنيا ۾ خواهشن، تمنائ
۽ ڪروڌ کي ناس ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿيو آهي اُهو يوڳي آهي
منهنجي اُنهيءَ تي آسيس آهي.)

ڪام ڪروڌ ويُوڪتنم ياتينم ياتچيتسام
اَيِيتو برهم نر وانم وَرتتي ودِي تات منام.

(گيتا اڌياءُ ٥ سلوڪ ٦

(جن پنهنجون خواهشون، تمنائون ۽ ڪروڌ ماري پاڻ ک
اُنهن کان آزاد ڪيو آهي، من کي وس ۾ آندو آهي ۽ پنهنج
آتما کي سڃاتو آهي. اَهڙن تپسوين ئي پرماتما جو ڳجهه پاتو آهي

جڏهين من ۾ ڪروڌ جي لَهرَ اُٿي ٿي تہ تون پاڻ کي اُنه
جي وَس نہ ڪر. پر اُنهيءَ ڪروڌ ورتيءَ جو شاهد بڻج، ساڪش
ٿيءُ ۽ پاڻ کي چئہ تي هيءَ جيڪا ڪروڌ ورتي منهنجي من
پيدا ٿي آهي، مان اُنهيءَ کان بلڪل پري آهيان، منهنجو
سان ڪوبہ واسطو نہ آهي، مان تہ صرف انهيءَ کي ڏسندڙ آهيا
مون تي اِها ڪوبہ اثر نٿي هلائي سگهي، تہ ڪروڌ ورتي جي
من ۾ اُٿي آهي، اُها پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي. تنهنجو ڪ
بہ نہ بگاڙي سگهندي. اِنسان جي دکن جو صرف اِهوئي ڪا
آهي تہ اِنسان پاڻ کي ورتيءَ جي وس ڪريو ڇڏي. پنهنجي آ
کي سڃاڻ. من ۾ گهڻن ئي قسمن جون ورتيون پيون جنم وٺندي
۽ ختم ٿينديون. تون شير وانگر ڪڙو ٿي بيهہ، پاڻ کي انهن ورت
جي وس اصل نہ ڪر.

تون هميشهہ مٿي ذڪر ڪيل گيتا جي ٻن سلوڪن
وايومنڊل ۾ ئي رهہ. پنهنجي اندر ۾ روحاني شڪتيءَ جو وا
ڪر ۽ ست چت آنند آتما کي سڃاڻ. اُنهن کي خش آهي
پنهنجي ڪروڌ کي پاڙون پٽي ڪڍيو آهي ۽ آتم سڃاڻپ جي
پاتي آهي.

دکہ ۽ درد پيدا ڪندو آهي.

جيئن سج جي تپت ڪري سمنڊ مان بادل جڙندا آهن. آهي بادل سج جي پيدائش آهن پر اُهي بادل ئي سج کي ڍڪي ڇڏيندا آهن. تيئن اِنسان بہ هي دکہ، درد چنتائون ۽ ڳڻتيون پنهنجي ناس واسطي پاڻ ئي پيدا ڪندو آهي. واستوءَ ۾ تون تہ آتما آهين، سا آتما تہ خوشيءَ ۽ آنند جو چشمو آهي، جنهن ۾ چنتا، ڳڻتي، دکہ ۽ درد کي ڪابہ جاءِ نہ آهي. هن ديهہ ايمان کي ناس ڪر تہ هينئر هن وقت ئي انهن سيني دکن ۽ چنتائن کان ڇٽي پوندين. هاڻ ڪان ئي عمل ڪري ڏس ۽ سچي آنند جو سک ماڻ. ڪير مان ڪسٽرڊ پنڊنگ ڪيئن ناهجي اهو پڇڻ يا جاڻڻ مان ڇا ورندو؟ تون اِها ڪسٽرڊ پڊنگ ناهي ڪائي ڏس تہ خبر پوندءِ تہ انهيءَ جي ڪائڻ ۾ ڪهڙو مبناج آهي. هاڻ مان تو مان اِها اُميد ٿو رکان تہ بنا ڪنهن دير جي ديهہ ايمان کي ڇڏي سچيءَ آتما جو سک ماڻ.

واپاري اَجائي چنتا ڪندو آهي تہ واپار مانو آهي ۽ مان وذر ڪيئن چڪائيندس. ڪاليجي وديارٿي ڊاڪٽريءَ جو امتحان ڏيڻ وقت اها چنتا ڪندو آهي تہ مان امتحان ۾ اَلائي پاس ٿيندس يا نہ، اگر جي ناپاس ٿيس تہ پنهنجو گذر ڪيئن ڪندس. اڄڪلهہ نوڪرين جي اَڻاٺ آهي، مون ڪان وڏيڪ پڙهيل بي روزگار آهن ۽ بک پيا مرن. منهنجي پيءُ سچي جائداد وڪڻي مون کي پاڙهيو آهي. هاڻ ونس ڪجهہ بہ نہ بچيل آهي. هاڻ تہ مون کي حجام جو دڪان کولڻ کپي يا بوٽن ناهڻ جي فئڪٽري کولڻ کپي. هاڻ مان بدني پورهئي يا هٿ جي هنر جي اهميت سمجهان ٿو. هاڻ مون کي مهاتما گانڌيءَ جي سکيا ۾ ڀروسو آهي. فلمن جي ڪم ۾ وڏيڪ اُپراسو آهي پر نڪا مون ۾ ائڪٽنگ جي ڏات آهي ۽ نڪو ڪو آواز اهڙو مٺو اٿم. مائٽن جون آسون سڀدون مون ۾ آهن. سندن آڌار صرف مان آهيان. مڙس چنتا

جي ڪارڻ پاڻ کي آتما نٿو سمجهي پر ديهه ٿو سمجهي. ڪي
اِها خبر نہ آهي تہ آتما اَمر آهي ۽ ديهه ناسونت آهي ۽
ڪري هي سڀ خرابيون، اَوڳڻ پيدا ٿين ٿا. هي سڀ
ديهه جي پيدائش آهي. ديهه تنهنجي دشمن آهي. انهيءَ ڪ
هن ديهه کي ڪتي وانگر سمجهي، انهيءَ جو ايمان اصل
ڪر. جڏهين توکي بک يا اُڃ لڳي تہ هن ديهه کي صرف
۽ اُڃ مٽائڻ لاءِ کاڌو ۽ پاڻي ڏي. جيئن تون پنهنجي ڳا
۽ ڍڳن جي سنڀال ڪندو آهين. بس تيئن هن ديهه جي
سنڀال ڪر. اُداسين ٿيءُ، ديهه ۾ موهه نہ رک.

هي جيو روزانو پنجاه دفعا آرسيءَ ۾ پنهنجو منهن
ڏسندو. صابڻ لڳائيندو، پائوڊر لڳائيندو، عطر، سرها تيل، ڦ
لڳائيندو، نيڪٽاءِ، ڪالر پائيندو. فئشنبل سوٽ بوٽ پائين
انهيءَ ڪان ديهه اَيمان پيدا ٿيندو، دکن، ڳڻتين ۽ چنتا
جي آڳ دکندي. جيڪي پنهنجي ديهه کي آتما سمجهڻ
آهن. اُنهن جو موه پنهنجي زال ۾، پٽ ۾، ماءُ ۾، پيءُ
۽ پيڻ ۾ لڳو رهندو. هي سڀ ديهه ۽ ايمان جي اگيان
نتيجو آهن. اِنهيءَ مان چنتائون، ڳڻتيون، دک، درد ۽ ان
پرڪارن جون تڪليفون پيدا ٿين ٿيون. توکي هنن سيني م
مائٽن جي سنڀال ڪرڻي پوي ٿي. توکي پنهنجي پٽ
رانديڪن جي سنڀال ڪرڻي پوي ٿي ڇو تہ اُهي رانديڪا تنهن
پٽ کي پيارا آهن. انهيءَ نموني جون انيڪ چنتائون ۽ ڳڻت
پيدا ٿين ٿيون جن جو ڪوبہ انت نہ آهي. هي سڀ اَجا
چنتائون ۽ ڳڻتيون اِنسان پنهنجي لاءِ پاڻ پيدا ڪري ٿو.
ڪير بہ انهيءَ لاءِ جوابدار نہ آهي. جيئن پٽ ڪمئون ۽ توڙ
پنهنجو پاڻ مان جاري پيدا ڪندا آهن ۽ اُها جاري ئي سم
موت جو ڪارڻ بڻبي آهي. تيئن هي جيو بہ اُوڌيا جي ڪ
پنهنجي ئي تباهيءَ ۽ ناس واسطي اجايون چنتائون، ڳڻتيون

ڪم نہ ٿي سگھندو آهي، جڏهن تہ هوُ زنده لاش آهي. هو ڪٽنب، سماج ۽ هن ڌرتي ماتا تي جڻ بوجهہ آهي.

ڪن ماڻهن جو چنتا ڪرڻ سبب جڻ تہ سڀاءُ ئي چنتت ٿي ويو آهي. ڪڏهين بہ سندن منهن تي خوشيءَ ۽ آنند جي لهر ڪونہ ڏسبي. سندن چهرو سدائين سڙيو پڃو هوندو آهي جڻ نہ ڪوئنن يا ايرنڊيءَ جو تيل ورتو هجين. توهان ڪڏهين ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪوئنن يا ايرنڊيءَ جو تيل وٺندو ڏٺو آهي، سندن منهن بلڪل ڪوماڻجي ويندو آهي. ۽ اُهو ماڻهو ڪوشش ڪري روم ڪان ٻاهر نہ نڪرندو آهي. اهڙن ماڻهن جو دکدائڪ ۽ چنتت سڀاءُ ٻين تي بہ اثر ڪندو آهي، وايومنڊل ۾ ڦهلجي ويندو آهي ۽ خيالات جي دنيا ۾ ڌهرم رسائيندو آهي. دک ۽ غم هڪ وچرندڙ بيماري آهي. جيڪي ماڻهو دکي ۽ غمگين ماڻهن جي لهہ وچڙ ۾ ايندا آهن اُنهن تي بہ دک ۽ غم جي گھڻا چانئجي ويندي آهي. دکي ۽ غمگين ماڻهوءَ کي پنهنجو منهن ڍڪي پوءِ ٻاهر نڪرڻ کپي.

گھڻي سوچ ۽ فڪر جي ڪري من اندر هڪ قسم جو ميري گورائونڊ (چيڪلو) ٺهي پوندو آهي ۽ منجهس دک ۽ چنتا ڪرڻ جي عادت پئجي ويندي آهي. انهيءَ عادت جي ڪري انسان جي من ۾ هر هر چنتا جا خيال پيا اُٿندا آهن ۽ من اندر چنتا گول چڪر ڦيرا پيئي ڏيندي آهي.

ڪڏهين بہ ڪهڙيءَ بہ حالت ۾ غم نہ ڪر ۽ چنتا نہ ڪر. سدائين ڪلمک ۽ خوش گذار. چنتا ۽ غم جي حالت ۾ بلڪل اُنهيءَ جي اُبتڙ ڪل خوشيءَ ۽ آنند جو سوچ. پنهنجي ويچار شڪتيءَ ۽ دماغ کان ڪم وٺ. تيزفهم، سياڻو ۽ هوشيار ٿيءُ. دورانديش ٿيءُ تہ تون ڪنهن بہ خطرناڪ حالت جو مقابلو ڪري سگھندين ۽ ڪنهن بہ ڪم ۾ ڪڏهن بہ هار نہ کائيندين. ڪهڙيءَ بہ ڏکيءَ حالت کي منهن ڏيئي سگھندين. جيڪڏهين

ڪندو آهي تہ سندس زال جو بہ دفعا آئبارشن (گرڀ پات) ٿيو
آهي ۽ هاڻ وري گرڀونتي آهي، ڪيس ڇهون مهنو آهي پر ڊاڪٽر
کي ڏيکارڻ واسطي مون کي هڪ پيسو بہ نہ بچيل آهي. هاڻ
مان ڇا ڪريان؟ راجا پڻ چنتا کان ڇٽل نہ آهي، خيال ڪندو
تہ هن سال برسات سٺي نہ پيئي اهي ۽ فصل بہ سٺو نہ ٿيو
آهي جنهنڪري هارين ڍل نہ ڀري آهي. يورپ جي سفر تي
بہ لک خرچيا اٿم ۽ ڌرتي ڌٻڻ ڪري سهايتا فند ۾ بہ لک
ڏنا اٿم. منهنجو خزانو تہ خالي آهي اڳتي خرچ ڪيئن ٿيندو
مطلب تہ راجا پڻ روئي رهيو آهي ۽ چنتا ڪري رهيو آهي
هن سنسار ۾ ڪوبہ سنساري جيو چنتا کان ڇٽل نہ آهي، ڪنهن
نہ ڪنهن ريت دکي گذاري رهيو آهي. پر يوگي، گياني
ڀڳوان جو ڀڳت ڪنهن بہ چنتا ۽ فڪر کان بلڪل دور آنند
۽ شانتيءَ واري زندگي بسر ڪري رهيو آهي.

جيڪڏهين ڪير رڳو ٿورن ڪلاڪن واسطي گهٽي چنتا
ڪري تہ سندس وار يڪدم اَڇا ٿي پوندا. چنتائن ڪري دماغ
جون نسون ۽ رت جون نليون سڙي ناس ٿي وينديون آهن. هاضمي
جي شڪتي نڪمي ٿي ويندي. آهي. سندس سڀ قوت ۽ شڪتي
نستي ۽ بيڪار ٿي پوندي آهي ۽ ماڻهو پاڻ کي بلڪل ٿڪل
۽ ماندو پائيندو آهي. چنتائون ماڻهوءَ جو رت سڪائي ڇڏينديون
آهن. هوُ رت کان سواءِ بلڪل پيلو نظر ايندو آهي. چنتا جي
ڪري سڀ دماغي شڪتي ڪوئجي ويندي آهي. جيڪڏهين
چنتا سان گڏ ڊپ ۽ ڪروڌ بہ شامل ٿئَيس تہ ماڻهو ڪجهه
سيڪنڊن ۾ مري ويندو آهي. سچ پچ تہ چنتا انسان جي جماني
گهٽائي ٿي. ڪيترين بيمارين جو ڪارڻ صرف چنتا آهي. چنتا
۽ فڪر وارو ماڻهو ڪڏهين بہ ڪو ڪم ڏاڍي سان نہ ڪري سگهندو
هوُ بلڪل بي پرواه ۽ بيڪار رهندو. چنتا، اِڇا شڪتيءَ کي
ڪمزور ڪندي آهي. چنتا ۾ ٻڏل هئڻ ڪري انسان کان ڪو

هيستر اُهو ساڳيو نہ آهيان، بلڪل بدلجي سورويرَ تي ويو آهيان.
چنتائون ۽ فڪر هاڻ مون کان ڀڄي ويا. ڪين همت نہ آهي
ٿو وري مون کي منهن ڏيکارين. مون کي هاڻ اهڙي تہ شڪتي
آهي جو مان لکين ڪروڙين ماڻهن جون چنتائون دور ڪري سگهان
ٿو.

اي نندي صدق وارا نندڙا ۽ پتڪرا انسان! ڏس! تہ پکي
ڪهڙا نہ نرچنتت ۽ بي پرواه آهن. هو ڪنهن بہ فڪر ۽ غم
کان سواءِ خوشيءَ جي زندگي گذارين ٿا! تون بهادر ٿيءُ. پکيءَ
وانگر بي پرواهہ ٿيءُ. پرمهنس سنياسيءَ وانگر بي ڊپو ٿيءُ.
پنهنجي اندرينءَ منوشڪتيءَ تي ڀروسو رک ۽ آتما تي ڀاڙڻ
اڻي ڪڙو ٿيءُ. پنهنجي اندر جي شڪتيءَ کي سڃاڻ جيڪا
تو ۾ ڪناتار ڀريل آهي. پنهنجو پاڻ کي پنهنجي اصلي روپ
۾ سڃاڻ. تون هيءَ ناسونت ديهہ نہ آهين. تون هرهنڌ سمايل
حاضر ناضر آتما آهين. تون پاڻ آنند ۽ خوشيءَ جو ڀنڊارو آهين.
گر توکي ڪائڻ لاءِ ڪجهہ بہ نہ آهي، پهرڻ واسطي ڪجهہ
ـہ نہ آهي تہ ڇا ٿيو. تو ۾ تہ ان کان بہ مٿي قيمتي ڀنڊارا
ڀريا پيا آهن. اُهو اِنسان جيڪو بيپرواه آهي، جيڪو پنهنجي
سروپ ۾ ٿي سمايو پيو آهي، سدائين ڪل ۽ خوشيءَ ۾ گذاري
ٿو، سو بي بها آنند ۽ خوشيءَ جون لهرون چوطرف ڦهلائي ٿو.
اهڙي اِنسان تي ڀاري پرماتما جي آسيس آهي.

ڊپ ۽ ڏهڪاءُ کي فتح ڪرڻ

ڊپ بہ اُسوري سياءُ جي ڪري ٿئي ٿو. اهو اوديا ۽ اڻ
ڄاڻائيءَ کان ٿئي ٿو ۽ من جي پيدائش آهي. اِهو تڏهين ٿو
ٿئي جڏهين انسان پنهنجي امر آتما کي وساري ناسونت ديهہ
سان موهہ ٿو رکي. پاڻ کي آتما نہ پر ديهہ ٿو سمجهي. پنهنجي
سچي سٽ چٽ آنند کي ڀلجي ٿو وڃي. اهو سڀ مايا ۾ ڀُلراءُ

تون هردم پهري سڄاڳ آهين، خبردار آهين، ايماندار آهين، سڏانت وارو آهين، ڪنهن کي به ڪهڙي به ڳالهه بنا لليءَ چپيءَ جي چئي سگهين ٿو، روزانو سنڌيا، ساڌنا، پرارٿنا ۽ ورڻ آشرم جا ٻيا جيڪي به نيم آهن سي نيم انوسار ڪندو آهين، تون سدائين سچ ڳالهائيندڙ آهين ۽ برهمچريه ورت جو پالڻ ڪندڙ آهين ته پوءِ هن سنسار کي پيدا ڪندڙ برهما به توکان ڊڄندو. تنهنجي هرهڪ ڳالهه سڌي سولي رهندي ۽ زندگي بلڪل شانتيءَ ۾ گذرندي. ڪهڙيون به مشڪلاتون توکي سواءِ نقصان پهچائڻ جي دور ٿي وينديون. پوءِ چنتائن، ڏکن ۽ غمن کي پنهنجي جيءَ ۾ جڳهه ڇو ٿو ڏين؟ سدائين کلمک ۽ خوشيءَ ۾ رهه. من کي هڪ چتو ۽ نرچنتت رکه. ڪنهن به حالت ۾ پاڻ ۾ هيءَ عادت پيدا ڪر. ڪهڙيءَ به تڪليف ۾ من کي شانت رکه ۽ من ۾ ذرو به ڏکه جي ڇايا پيدا ٿيڻ نه ڏي. هيءَ ڳالهه ياد ڪري ڇڏ ته اوڏيءَ مهل هي اڪر چئه ته 'هيءُ به گذري ويندو.' نه ڪ رڳو چئه پر ائين محسوس به ڪر ته ايشور مون کي اپار شڪتي عطا ڪئي آهي جنهن سان مان هن دنيا ۾ ڪهڙيءَ به مشڪلات کي آسانيءَ سان منهن ڏيئي ٽاري سگهان ٿو. مون کي ڪنهن جو به ڊپ نه آهي. منهنجي اِڇا شڪتي پربل آهي. مان آتما تي اُپاسنا ڪريان ٿو جنهن ڪري مون کي ڪوبه لوڏي نه سگهندو. مان اَجيت آهيان. ڪوبه مون کي جيتي نٿو سگهي. مان شڪتي شالي آهيان ۽ سڄيءَ دنيا کي لوڏي سگهان ٿو. مان ڪهڙيءَ به ڏکيءَ حالت ۾ رهي سگهان ٿو. مان ماڻهن تي پنهنجو اثر ڄمائي سگهان ٿو. ڇا به ٿي وڃي مان چنتا اصل نه ڪندس. مان هروقت شانت ۽ نرمل وايومنڊل ۾ رهان ٿو. مان پنهنجي اندر ۾ آنند ۽ خوشيءَ جو چشمو وهائي ٻين ڏيئي سگهان ٿو. اي مستر چنتا! مان توکان موڪلائي ٿو ڪريان. توکي منهنجي موڪلائي آهي. مان

آفيسر پنهنجي بالا آفيسر کان ڊڄندو آهي. ڊيڊر نانگ کان
ڊڄندو آهي ۽ نانگ نوڙيئڙي کان ڊڄندو آهي.

ڊپ جا ٻه قسم ٿيندا آهن: معمولي، ڊيڄورو، بزدلي،
شرمساري، هراس، هيبت ۽ خوفناڪ ڊپ. جڏهين خوفناڪ ڊپ
ويڙهي ويندو آهي ته سڄو بدن پگهر ۾ شل ٿي ويندو آهي.
پيشاب ۽ ڪاڪوس به وَهي ويندو آهي. من ڪاٺ جي بند وانگر
ٿي ويندو آهي. ڪنهن وقت ته يڪدم گهبراهٽ ويڙهي ويندي
هي پوءِ ماڻهو ڪري پوندو آهي، اوچتو دل جي ٺڪ ٺڪ ڪري
ري به ويندو آهي. منهن پيلو ٿي ويندو اٿس ۽ اَکيون هراس
ر قاتل رهجي ونديون اٿس.

اهو مائٽن ۽ ماسترن جو فرض آهي ته ننڍڙي هوندي
ان وٽي پنهنجي اولاد ۽ شاگردن ۾ همت ۽ بهادريءَ جو ٻج
وکين. کين ننڍي هوندي کان وٺي مهاڀارت پاڙهڻ کپي. جيئن
يشم ۽ ڀين يوڌن جي بهادريءَ جون ڳالهيون پڙهي منجهن
يرتا جو انگ پوي. ٻارن جون دليون ڪچريون آهن. جنهن
ڪري اُهو جيڪي به پڙهندا يا سکندا آهن اُهو هنڊائيندا به
يندا آهن. سو ننڍي هوندي کان ئي منجهن بهادريءَ جا سنسڪار
ريندو وڃ. برهمچريه جي ڪري پڻ زبردست شڪتي ۽ همت
وکجي لي وڃي.

’چريتر ڪيئن ناهجي ‘ واري باب ۾ مون وچوروار لکيو
ي ته همت ڪيئن وڌائجي. جيڪڏهين تون ڊپ جي اُبتڙ
همت جو سوچيندين ته ڊپ آهستي آهستي ختم ٿي ويندو.
وکي آهستي آهستي ڪري پاڻ ۾ همت وڌائڻي آهي. من
ي الٻان ’اوم همت‘ جو اکر رک. جنهن مهل ٿورو وقت
ٿي ته هن اکر جو اُچارڻ ڪر. ڪنهن به رٿ يا تجويز جو
ياد ’اکر‘ آهي. من جو بنياد تجويز آهي. تجويز جو بنياد
ن جي عادت آهي ۽ من جي عادت جو بنياد لڇڻ آهن. انهيءَ

تيڻ جي ڪري ٿئي ٿو. اهو ڊپ مايا جو جهونو دوست ۽ ساٿي
آهي. چنتا ۽ ڪروڌ ٿيئي گڏجي ماڻهوءَ جو رت ۽ ست سڪا
چڏين. انسان بلڪل نستو ٿيو وڃي. منجهس ڪابہ شڪتي نٿي
رهي ۽ سندس وقت کان اڳہ جلدي موت ٿئي ٿو.

هرڪو اِنسان ڪنهن نہ ڪنهن قسم جي ڊپ ۾ ڦاٿ
آهي، ڪو بہ هن کان ڇٽل نہ آهي. صرف جنني گياني، پور
يوگي ۽ پريوءَ جو ڀڳت ڊپ کان ڇٽل آهن. مهاتما ۽ سنت ڪ
ڊپ ڇا ٿو ڪري سگهي؟ جڏهين هوُ هرهنڌ ۽ هرهڪ ۾ ساڳ
ئي پنهنجو آتم پسن ٿا. جيڪڏهين ڪير بہ ڊپ ڪي فت
ڪري وڃي تہ سندس اڌُ ساڌنا پوري ٿِي وڃي.

ڊپ گهڻيئي روپ اختيار ڪندو آهي. گورکو سولجر بندو
جي گوليءَ کان يا تلوار جي ڌڪ کان بلڪل ڪونہ ڪو ڊجند
پر وڇون ڏسندو تہ ڊڄي ويندو. شڪاري جهنگل ۾ شڪار ڪندي
چيتي جي اوچتي حملي کان ڪڏهين بہ نہ ڊڄندو پر آپريش
وقت سرجن جي چاڪوءَ کان ڊڄي ويندو. فرنٽيئر ۾ رهند
ماڻهو چاڪون پر ڪڏهين بہ نہ ڊڄندو ۽ ڊاڪٽر ڪي چوند
تہ پلي سندس آپريشن بنا ڪلوروفارم سنگهائڻ جي ڪيو وڃي
پر نانگ کان ڏاڍو ڊڄندو آهي. گهڻا ماڻهو جن ڀوتن کا
ڊڄندا آهن. تہ ڪيترا وري، جي ڪير سندن گلا ڪري يا سندن
برخلاف ڪجهہ گهٽ وڌ ڳالهائي تہ انهيءَ کان ڏاڍو ڊڄند
آهن. ٻيا ڪيترا وري بيماريءَ پر ڊڄن. ڪيترا تہ بلڪل تندرسـ
۽ بدن ۾ مضبوط ماڻهو وري وهم جي اثر هيٺ ڪنهن خيالي
بيماريءَ کان ڊڄن جينوٽيڪ ڪين هوندو ڪجهہ بہ نہ آهي.

بادشاهہ پنهنجي دشمن کان ڊڄندو آهي. پنڊت پنهنجي
مخالف کان ڊڄندو آهي. خوبصورت عورت ٻڍاپي کان ڊڄندي
آهي. وڪيل پنهنجي گراهڪن ۽ جج کان ڊڄندو آهي. زا
مڙس کان ڊڄندي آهي. وديارٿي ماستر کان ڊڄندو آهي. پوليس

ڦاٿو پيو آهي. صحيح طرح سوچڻ ۽ ويچارڻ جو ڪنهن کي وقت به نه آهي. رڳو کائڻ، پيئڻ ۽ عيش عشرت حياتيءَ جو مقصد پيا سمجهن. سيني ۾ طرحين جون خراب عادتون پئجي چڪيون آهن. موڪش ۽ مڪتي ته وهمي، بي بنياد ۽ اجايو ڪپوڙا سمجهن ٿا.

هاڻ ته ڪوبه دوست ٻئي کي گڏجڻ وقت ڀڳوان جو نالو جئه شري ڪرشن، جئه رامجي وغيره وٺي نه ڪيڪاريندو. پر گڏجڻ وقت هڪ ٻئي کي سگريٽ يا شراب جي آڇ ڪندا. شراب هڪ گندي ۾ گندي عادت آهي ۽ اها عادت ماڻهوءَ جي رڳ رڳ ۾ گهر ڪري ويندي آهي پوءِ ڇڏڻ تمام مشڪل ٿي پوندي آهي، ماڻهو ٻاٽلين پٺيان ٻاٽليون پيٽ ۾ ٺوسيندو ويندو آهي ۽ هن جي نظر ۾ شرابيءَ جي نالي سان مشهور ٿي ويندو آهي، گهٽين ۽ گٽرن ۾ ڪريو پيو هوندو آهي. افسوس جي ڳالهه اِها آهي جو اَڄڪلهه ڪيترين هندو نارين، تمام شاندار ۽ وڏن گهرن جون به شراب پيئڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ ۾ فخر وٺنديون آهن، منجهن اها بري عادت گهر ڪري ويئي آهي. شروعات ۾ هڪ يا ٻه ننڍڙا شراب جا پيگ ۽ هڪ ٻن سگريٽن جا سوٽا، بدن ۾ جوش پيدا ڪرڻ لاءِ ورتا ويندا آهن. پوءِ ته عادت گهر ڪري ويندي آهي. شراب هڪ قسم جو خطرناڪ زهر آهي جو مغز جي ڪيترن قيمتي جزن ۽ رڳن کي ناس ڪريو ڇڏي. ڪيترين نسن جون بيماريون صرف شراب جي ڪري ٿينديون آهن. شراب جي عادت ايتري قدر ته نس نس ۾ پيهي ويندي آهي، جو ڪيتري به ڪوشش ڪندي ڇڏي نه سگهبي آهي. نه ڪي دوائون يا سمجهاڻيون ڪم ڪنديون آهن. شرابي هڪ قسم جو بيڪار اِنسان آهي ۽ سماج تي اَجايو بار آهي. شروعات ۾ سنڀال ڪرڻ گهرجي. شرابين جي سنگت اصل نه ڪجي.

ٻي خرابي وري سگريٽ ڇڪڻ جي آهي جا سڄيءَ دنيا

كري همت جو اكر اُچارڻ كر تہ همت وڌندي ويندي. تنهنجو
چت توکي مدد ڪندو ۽ اِچا شڪتي پڻ تنهنجي مدد لاءِ ڊوڙندي
ايندي. تون صرف اِها اِچا ڪر تہ توکي همت تئي تہ تنهنجي
اِچا شڪتي زبردست ٿيندي ۽ تون همت وارو ۽ بهادر ٿيندين.

هن ناسونت ديھہ جو موھہ ۽ ديھہ سان جيڪو لڳاءُ آٿيئي
اُهو ڇڏي ڏي. پاڻ کي ديھہ نہ سمجھہ. ديھہ ناريل جي کل
وانگر آهي. ديھہ وهاڻي وانگر آهي. تنهنجي اندر ٽڪا رهندڙ
آتما آهي اُن امر آتما جو سوچ. هروقت آتما جو چنتن ڪر
جڏهين پاڻکي آتما سمجهڻ لڳندين تڏهين ڊپ پنهنجو پاڻ
خلاص ٿي ويندو. هيءُ هڪ خاص طريقو آهي ڊپ کي تڙي
ڪڍڻ جو. رات جو ڳهاٽن ٻيلن ۽ جهنگلن ۾ اڪيلو گهم
پنهنجي شهر ۾ جتي بتيءَ جي روشني نہ هجي اُنهيءَ گهٽي
۾ اڪيلو وڃ. ساڌڪ جڏهين پنهنجو سڀ ڪجهہ پرماتما کي
ارپڻ ڪري ٿو تہ ڪيس ديھہ جي موھہ ۽ ڊپ کان مڪتي ملي
وڃي.

خَراب عادتن کي قبضي ۾ آڻڻ

هيءُ ڪلجُڳ جو زمانو آهي. هيءُ سائنس جو زمانو طرحين
طرحين ڪوجنائن جو زمانو آهي. هيءُ فئشن، ڪوڙي ٺاٺ
اجائي ڏيکاءَ جو زمانو آهي. اَج جي زماني کي سڌريل زمانو
چيو وڃي ٿو. هيءُ هوائي جهاز، سئنيما، ريڊيو ۽ ناول پڙهڻ
جو يُگہ آهي. ڌرم ڪمزور ٿي چڪو آهي. ڌرم هڪ ڳالهہ يا مسخري
سمجهيو وڃي ٿو. ماڻهن کي جمئن ٿو اَچي تئئن پيا هنن
جيڪي بہ اجايون ۽ بيڪار ڳالهيون سندن دماغ ۾ اَچن ٿيون
اُنهيءَ کي نيڪ سمجهي اُن موجب هلت پيا هلن. هرهڪ
آدمي پاڻ گرو ٿي پيو آهي. ڌرمي سکيائن يا ڌرم تي هلڻ
جي ڪين ڪابہ پرواهہ نہ آهي. هرهڪ عيش، عرن ۽ ڪام

پوسڙندي آهي، تماڪ مان ’آئم لايو پيا‘ ۽ ٻيون بيماريون ٿينديون
هن. اکين جون بيماريون پڻ ٿينديون آهن. نڪوٽن زهر سڄي
دن ۾ ڦهلجي ويندو آهي ۽ ٻيون به ڪيتريون نسن جون بيماريون
ينديون آهن. مرد جي مردانگيءَ جي طاقت پڻ گهٽجي ويندي
هي.

هاڻي ٻي خراب عادت آهي پانُ چٻاڙڻ. هيءَ عادت هاڻ
ڏيک عام جام آهي ۽ هن عادت جا غلام ته وري ڏاڍا ڏاهپ
ا ۽ عجيب ٻول پيا ٻوليندا آهن. جيئن سگريٽ ڇڪڻ وارا سندن
ئر دليل ڏيندا آهن. تيئن هي به چوندا آهن ته پان کائڻ تمام
نو آهي. پيٽ کي طاقت ڏيندڙ آهي، کاڌو هضم ڪندڙ آهي
ٻک وڌائي ٿو. سندن ڳاڙهن چپن ڏانهن ته نهارا سندن وات
ن سان ڀريو پيو هوندو آهي. پوءِ سندن ڳالهائڻ جو نمونو ته
سا پورو ڳالهائي به نه سگهندا آهن. ڪين بستري جي پاسي
به چليمچي يا ٿڪدان کپي، جنهن ۾ ٿڪون ۽ گگون ڦٽيون
ن. هيءَ خراب ۾ خراب عادت آهي. پنهنجو گهر ته ٿڪن
ن خراب ڪندا پر ٻين جا گهر ۽ شهر جا رستا ۽ گهٽيون به
راب ڪندا. اَجايو پيسو هن گنديءَ عادت پٺيان خرچ ڪندا
ن. انهن پيسن مان جي ڪي ڌرمي ڪتاب اُپنشدن ۽ فلاسافيءَ
ولي پڙهن ته ڪيترو نه چڱو ٿئي. پر ماڻهو پان کائڻ جي
دت جا غلام ٿي ويندا آهن. هڪ گهڙي به پان کائڻ کان سواءِ
رهي سگهندا آهن. ڪيترا ته پان ۾ تماڪ وجهي کائيندا
ن هيءَ به تمام خراب عادت آهي. ڪي وري پان ۾ ڪوڪين
هي کائين. هيءَ گندي ۾ گندي ۽ تمام نقصانڪار عادت آهي.
ءَ عادت ڇڏڻ تمام مشڪل آهي. ڪي وري هر گهڙيءَ ناس
ڏيندا آهن. ڪي ته وري اسپيشل سرهي ناس ڪم آڻيندا
ن. جيئن سندن مغز جي نسن ۾ گد گدي ٿئي. هيءَ هڪ
م غليظ ۽ ڪراهت جهڙي عادت آهي. هوُ ناس جي دٻلي

۾ عام جام ڦهلجي ويئي آهي. جي سگريٽ ڇڪڻ واري کي چئبو ته هيءَ عادت خراب آهي ته يڪدم جواب ڏيندو ته ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته سگريٽ ڇڪڻ تمام سٺو آهي، عمدا خيال پيدا ڪري ٿو، پيٽ صفا آڻي ٿو، آنڊا صاف ٿين ٿا. ڦڦڙن، دل ۽ دماغ کي راحت پهچائي ٿو ۽ گانجو ڇڪڻ کان پوءِ ته ڪوبه چڱيءَ طرح ساڌنا ڪري هڪ چتو ٿي دنيا کان بلڪل بي خبر ٿيو وڃي. هُو ڏاڍيون هوشياريءَ جون ڳالهيون ڪندا آهن پر سندن هي سڀ بهانا اَجايا ۽ بي بنياد آهن، ڇاڪاڻ ته پاڻ اها گندي عادت ڪنهن به حالت ۾ ڇڏڻ لاءِ تيار نه آهن. هيءَ عادت منجهن اهڙو ته گهر ڪري ويئي آهي جو ڪن ٽورن ڪلاڪن ۾ سگريٽن جو سڄو دٻو خلاص ڪيو ڇڏين. هيءَ عادت ننڍي هوندي کان پوي ٿي. ننڍي هوندي پنهنجي ڪنهن وڏي کي سگريٽ ڇڪيندو ڏسي، ننڍڙي ٻار کي به شوق ٿيندو آهي ته سگريٽ ڇڪي ڏسي ۽ ڪوشش ڪري پنهنجي وڏي جو سگريٽ ڪڍي لڪائي ڇڪيندو آهي ۽ انهيءَ ريت سگريٽ ڇڪڻ جي عادت شروع ٿيندي آهي. پهرين ڪيس ٿورو مزو ايندو ۽ پوءِ ڪوشش ڪري روز چورائي ڇڪيندو، اهڙيءَ ريت سندس شوق وڌندو ويندو، پوءِ ته ٻن يا ٽن سگريٽن مان سندس ڪم نه هلندو. آخرڪار پيسا چورائي سگريٽن جو دٻو وٺندو. اُهي مٽ مائٽ يا ماءُ پيءُ جيڪي تمام گهڻن سگريٽن ڇڪڻ جا عادي آهن، سچ پچ ته اُهي اُنهن ننڍڙن ٻارن جا گرو آهن. اهڙا مائٽ پنهنجي ٻارن جي خراب لڇڻ لاءِ جوابدار آهن. ڪوبه نشو آخرڪار عادت جو روپ وٺي ٿو. پوءِ ته اُهو نشو ڇڏڻ ناممڪن ٿيو پوي ۽ انسان عادت جو غلام ٿيو پوي ۽ انهيءَ ريت مايا جي چڪر ۾ ڦاسيو وڃي. مايا اهڙيءَ ريت پنهنجا پر ڦهلائيندي ويندي آهي. نوڪي سگريٽ ڇڪڻ مان ڪوبه فائدو نه پوڙو آهي. بيوقوف نه ٿيءُ. هيءَ عادت يڪدم ڇڏي ڏي. گهڻا سگريٽ ڇڪڻ جي ڪري دل هميشه سڙندي

وڃي ۽ ھيءُ اِنسان پنھنجي سچي شڪتي کوھي ھن گندي عادت
جو غلام ٿيو پوي. تون پنھنجو مالڪ پاڻ ٿيءُ ۽ يڪدم ھيءَ
عادت ڇڏي ڏي توکي ڪوبہ نقصان ڪونہ رسندو.

گندا ناول جن ۾ پيار محبت وارا ڪوڙا قصا لکيل ھوندا
آھن ۽ اِنسان جي اندر ۾ جوش پيدا ڪندڙ ڳالھيون بيان ڪيل
ھونديون آھن، اھڙن ناولن پڙھڻ جي عادت پڻ گندي ھوندي
آھي. جن کي ناول پڙھڻ جي عادت آھي سي ھڪ منٽ بہ ناول
پڙھڻ کانسواءِ رھي نہ سگھندا آھن. اُھي ھروقت اِھو چاھيندا
آھن تہ ڪو اَھڙو ناول پڙھن جيڪو سندن من ۽ نبضن ۾ جوش
ڀري ۽ سچي خيالات ويچاري خيالن سان ٿمتار ٿي وڃي. اھڙن
ناولن پڙھڻ جي عادت من اندر گندا ۽ جوشيلا خيال پيدا ٿي
ڪري ۽ اَھڙي عادت من جي شانتيءَ جي وڏي دشمن آھي.
ھيءَ ناولن پڙھڻ جي گندي عادت يڪدم ڇڏي ڏي.

ڪيترا ماڻھو اھڙن گندن ناولن جون لئبرريون کولي وينا
آھن ۽ تمام ٿوري ماھياني چندي وٺڻ سان ھوُ اُھي ناول پڙھڻ
لاءِ ڏيندا آھن. اُنھن ڪڏھين بہ اِھو نہ سوچيو آھي تہ ھوُ پنھنجي
قوم ۽ ملڪ کي ڪيترو نہ ڇيھو رسائي رھيا آھن. اَھڙا ڪتاب
پڙھڻ لاءِ ڏيڻ سان، نوجوانن جي دل اندر گندا ۽ واھيات خيال
پرجي وڃن ٿا. تنھن ڪري اھڙن ماڻھن کي اھو ڌنڌو ترڪ
ڪرڻ کپي ۽ پنھنجي گذر لاءِ ٻيو ڪو ڌنڌو ڳولين. ڇو تہ اھڙن
ڪتابن جي ڇھلاءَ ڪري گندو وايو منڊل پيدا ٿئي ٿو ۽ يم لوڪ
۾ بہ قصور وار ٿي، سزا ڀوڳڻي پوي ٿي. اخبار پڙھڻ جي عادت
بہ خراب آھي. ڪن ماڻھن جي عادت اَھڙي تہ خراب ھوندي
آھي، جو کاڌو بہ ملو ڪونہ ڪو لڳندو اٿن. کائيندا پيا آھن تہ
بہ پيا پڙھندا آھن ۽ ھميشہ چاھيندا آھن تہ ڪا ڀڙڪائيندڙ
۽ سنسني ڦھلائيندڙ خبر ھجي تہ پڙھون. پر جي اَھڙي ڪا خبر
نہ ھوندي آھي تہ پاڻ کي بلڪل موڳو سمجھندا آھن. ڪن صبح

كاكوس ۾ به ڪٽي ويندا آهن. سندن بدن ۽ ڪپڙا تمام گند
تي پوندا آهن. منجهانئن بانس پيئي ايندي آهي. ڪنهن جي
به دل نه ٿيندي آهي ته سندن ويجهو وڃن. جڏهين ناس ختم
ٿي ويندي اٿن ته ٻئي جي اڳيان هٿ ڦهلائيندي به شرم نه
ايندو اٿن. هو موڙا تي پوندا آهن ۽ ناس کان سواءِ ڪوبه ڪم
نه پڄندو اٿن. هنن گندين عادتن جي ڪري ماڻهو ڪيترو نه
ڪمزور ٿيو وڃي. سندن عادت سچ پچ رحم جوڳي هوندي آهي
چرش، آفيم ۽ گانجو پڻ تمام گنديون عادتون آهن. ڪي ساڌ
هي شيون تمام گهڻي انداز ۾ ورتائيندا آهن. ڪيترا ماڻهو گرهست
کان اڳي آفيم کائيندا آهن آهن جيئن منجهن جوش ۽ شهوت
وڌي. هنن عادتن جا علتي ساڌو چوندا آهن ته گانجي جي ڪري
من هڪ چتو ٿيو وڃي. هيءُ اجايو بيهودو بهانو آهي. جيڪ
نشي ۾ چُور هوندو، اهو من جي چرپر کي ڪيئن جاچي سگهند
۽ من کي ڪيئن ضابطي اندر رکي سگهندو. جڏهين پاڻ ئي
پنهنجي سڌ بڌ کوهي چڪو هوندو. جنهن کي هو هڪ چتو من
چوي ٿو سو هڪ پُور آهي ۽ هڪ خفت آهي ٻيو ڪجهه به نه
آهي. هي نشو پهرين شراب وانگر صرف ٿوري مستي ڏئي ٿ
پر ٻين نشن وانگر هيءَ به هڪ گندي عادت آهي. هي سڀ
نشي جون عادتون ماڻهوءَ جي سچي بدني سرشتي کي ڊانواڊول
ڪريو ڇڏين ۽ سندن واڌارو روڪيو ڇڏين. هو پنهنجو پيسو غلط
نموني وڃائين ٿا ۽ نشي جي عادتن جا غلام ٿي پون ٿا.

جيڪي ماڻهو چانهه ۽ ڪافي گهڻي انداز ۾ ورتائيندا ت
اُهي پڻ هيءَ گندي عادت پرائي اُنهيءَ جا غلام ٿيو وڃن. چانهه
۽ ڪافيءَ جو نشو، ڪم ڪرڻ ۾ ماڻهوءَ کي ٿوري چستي ڏئي
ٿو پر انسان پنهنجي اِڇا-شڪتي کوهيو ڇڏي. ٿورو ڪم ڪري
ٿڪجو پوي، وري جڏهن چانهه يا ڪافي پئي ته ڪو ڪم ڪري
سگهي. تنهن ڪري سندس ڪم ڪرڻ جي پنهنجي شڪتي گهٽج

صبوح جو سمهڻ هڪ بي خرابي آهي، جنهنڪري حياتي گهٽجي ٿي. وقت جو سٺي ڪم ۾ لڳائجي سو اَجايو هليو وڃي ۽ اِنسان آلسي ۽ سست ٿيو پوي. تنهن سواء انهيءَ مان گئس، بدهاضمو ۽ ٻيون بيماريون پيدا ٿين ٿيون. جيڪڏهين تون تڪڙو واڌارو ڪرڻ چاهين ٿو تہ هيءَ بري عادت يڪدم ڇڏي ڏي. وقت تمام قيمتي آهي، اَجايو نہ وڃاءِ، پر هڪ هڪ گهڙي چوُندي چوُندي چڱي طرف ڏانهن لڳاءِ. حياتي تمام ننڍڙي آهي. وقت تمام تڪڙو تڪڙو ڀڄي رهيو آهي ۽ موٽ تنهنجي وات نهاري رهيو آهي. اُهو اِنسان ڪهڙو نہ اُتم آهي جنهن ۾ هڪ بہ بري عادت نہ آهي. اُنهيءَ تي پرماتما جي آسيس آهي. اهڙو ماڻهو زندگيءَ ۾ سدائين ڪامياب رهندو. اهڙو ماڻهو يوگ جي ساڌنا ڪرڻ چاهي تہ ڪري سگهي ٿو ۽ جلدي ڪاميابي پڻ حاصل ڪري سگهي ٿو.

گهڻن ماڻهن جي اَهڙي تہ بري عادت آهي جو ڳالهائڻ وقت هميشهہ گندا ۽ فاحش اَکر ڳالهائيندا آهن، جڏهين وري جوش يا غصي ۾ اَچن تہ لڳاتار گندا اکر بڪندا ويندا. ڪيترا ماڻهو تہ ڳالهہ ڳالهہ ۾ 'سالا' اکر ڪم آڻيندا آهن، اِها ڄڻ تہ سندن عادت ٿي ويئي آهي. ڪيترن ماڻهن کي تہ اهو اکر ٻڌي ڪاوڙ لڳي ويندو آهي. شاندار ۽ تعليم يافت ماڻهو ڪڏهين بہ اهڙا گندا اکر ڪم نہ آڻيندو. فوج ۾ انگريز گهڻو ڪري سلي (Silly) ڊئمفول (Damn fool) اکر ڪم آڻيندا آهن. انگريز ۽ اينگلو انڊين گهڻو ڪري 'Damn' (ڊئم) اکر ڪم آڻيندا آهن. هي سڀ عادتون خراب آهن. گهڻين ۾ بار وڙهندا جهڳڙندا آهن تہ ڪهڙا گندا اکر ڳالهائيندا آهن. ڪوبہ نئون ماڻهو جڏهين ڪنهن ٻين ملڪ ۾ ويندو آهي تہ ڀرپور ڪوشش ڪري ڏيهي ٻوليءَ آهي گندا اکر سکڻ جي ڪوشش ڪندو آهي جنڪي گندا ۾ اُتي جا ماڻهو ڳالهہ ڳالهہ ۾ ڪم آڻيندا آهن. ڏس تہ ڪهڙو

جو اُتي شرط اخبار نہ ملي تہ منجھي پوندا آهن. هوُ ڪڏهين بہ ايڪانت ۾ ويهي پرڀوءَ جو نالو نہ جپيندا آهن. ڪين اِتفاق سان جي ٻن ڏينهن لاءِ ڪنهن ايڪانت واريءَ جڳهہ ۾ رهڻو پوي تہ سندن حال هوند اهڙو ٿئي جهڙو مڇيءَ جو پاڻيءَ مان ٻاهر نڪرڻ ڪان پوءِ ٿيندو آهي. اخبار پڙهڻ ڪري ماڻهوءَ جو من هميشهہ چنچل ٿيندو آهي ۽ ڪيتريءَ بہ ڪوشش ڪرڻ سان سندن من هڪ جاءِ نہ ٿي سگهندو آهي. سندن من سڄو دنيوي ويچارن سان ڀرجي ويندو آهي ۽ انسان ڀڳوان کي وساري ڇڏيندو آهي.

سئنيما ڏسڻ جي ڪري بہ ماڻهن ۾ تمام خراب خيال اُتپن ٿين ٿا ۽ هيءَ عادت ماڻهوءَ ۾ اهڙو تہ گهر ڪري وڃي ٿي جو ڪيس اگر جي هڪ ڏينهن بہ سئنيما ڏسڻ جو موقعو نہ ملي تہ بيچئن ٿي وڃي ٿو. سندس نظرون اَڏ ننگا چتر ۽ رنگين تصويرون ڏسڻ چاهين ٿيون. ۽ سندن ڪن سنگيت جو آواز ٻڌڻ چاهين ٿا. نوجوان ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون جڏهين ائڪٽرن کي پردي تي چميون ڏيندو، ڀاکرين ۽ ڀاکر پائيندو ڏسن ٿا تہ بي صبر ٿي وڃن ٿا ۽ سندن انگہ انگہ ۾ ڪام جي اگني ڀڙڪي اُٿي ٿِي. جيڪي پرماتما جي راهہ تي هلڻ ٿا چاهين، تن کي ڪڏهين بہ سئنيما ڏسڻ نہ کپي، ڌرمي فلمون بہ ڏسڻ نہ کپن. ڇو تہ جن کي ڌرمي فلمون ڪوٺيو ٿو وڃي، سا بہ هڪ قسم جي چالاڪي آهي تہ ڪيئن ماڻهن کي ڌرم جي نالي ۾ ڇڪي پيسا ڪمايا وڃن. جيڪي ائڪٽر پارٽ وٺن ٿا تنکي ڪوبہ چرپتر يا ڌرمي خيالات نہ آهي جو هوُ ڏسندڙن تي اثر وجهي سگهن. ماڻهن تي ڌرمي اثر صرف اُنهن ماڻهن جو ٿي سگهندو جيڪي ڌرمي راهہ تي هلندڙ پرڀوءَ جا اُپاسڪ هوندا. ڏسندڙن چاهي ٻڌندڙن جو من صرف اهڙن ماڻهن جي نصيحت تي هلي پرڀوءَ جي پند جو پانڌيڙو ٿي سگهندو.

هرين ته اِهو محسوس ڪر ته تو ۾ بري عادت آهي. پوءِ پڪو
رادو ڪر ته ڪنهن به حالت ۾ توکي اها عادت ڇڏڻي آهي
ـه پڪ ڪامياب ٿيندين. پنهنجي اِچا شڪتي علاءِ 'نه مون کي
هيءَ بري عادت ڇڏڻي آهي' ته عادت تنهنجو پڪو اِرادو ڏسي
نهنجو پاڻ ڀڄي ويندي. ڪابه بري عادت جيترو جلد ڇڏي
سگهين اوترو چڱو آهي پر جي رڳو اِهو پيو سوچيندين هيءَ بري
ادت آهستي آهستي ڪري ڇڏيندس ته ڪڏهين به ڪامياب
ـه ٿيندين. توري به بي پرواهي ڪرڻ سان ڇڏيل عادت وري پئجي
سگهي ٿي. جيڪڏهين تورو به محسوس ڪرين ته من ڇڏيل عادت
ڏانهن مائل ٿي رهيو آهي ته مڙس ٿيءُ ۽ پڪي اِرادي سان
نهيءَ کي من اندر داخل ٿيڻ نه ڏي ۽ من کي ڪنهن نه ڪنهن
ڪم ۾ رڌل رک، پاڻ کي ڪم ۾ لڳاءِ ۽ زبردست اِچا ظاهر ڪر
ـه توکي هن دنيا ۾ وڏو ماڻهو ٿيڻو آهي. نه صرف اِچا ظاهر
ڪر پر محسوس به ڪر ته پوءِ تنهنجون سڀئي بريون عادتون
پاڻيهي ڀڄي دور ٿينديون. اِرادو مضبوط رک، محسوس ڪر ته
توکي يوگي ٿيڻو آهي ۽ پريوءَ جي راه تي هلڻو آهي ته عادتون
نهنجو پاڻ ڀڄنديون نظر اينديون.

خراب عادت کي تڙي ڪڍڻ لاءِ پنهنجي بڌيءَ کان ڪم
ت. بڌيءَ سان ياري رک، بڌي تنهنجو پڪو دوست ۽ صلاحڪار
هي. هوءَ تنهنجا ڪم پاڻيهي درست ڪندي. ڪوشش ڪري
يون نرمل ۽ نيڪ عادتون پاڻ ۾ وجهه. پنهنجي اِچا شڪتي
ڏاءِ. خراب سنگت يڪدم ڇڏي ڏي. ڪوشش ڪري ستسنگ
ي اوت وٺ ۽ مهاتمائن جي وچ ۾ گذار. مهاتمائن جي سنگ
ڪري تنهنجون خراب عادتون سڙي پونديون. هن دنيا ۾ ڪابه
الهه اڻ ٿيڻي نه آهي. جتي اِرادو پڪو آهي اُتي راه پاڻيهي
ڪري ايندي.

سياءُ آهي ماڻهن جو؟ هوُ ڪڏهين بہ ٻچن جي نالن سڏڻ جي ڪوشش نہ ڪندو. ڏٺي ڳاڏيءَ وارو ڏٺي جو ٻچ موڙڻ وقت ۽ ٽانگي وارو گهوڙي کي چهبوڪ هڻڻ وقت، ڪهڙا نہ گندا اکر، سالا، بدمعاش ۽ سوئر جا ٻچا ڪم آڻيندا آهن. هي سڀ گنديون عادتون نہ آهن تہ ٻيو ڇا آهي؟

اِهو مائٽن جو فرض آهي تہ ننڍيءَ وَهِي کان وٺي پنهنجي ٻارن تي پورو ڌيان ڏين. جي هوُ ڪو گندو اکر ڳالهائين تہ اُنهيءَ مهل ئي کين سمجهائين ۽ تاڪيد ڪن تہ وري ڪڏهين بہ اِهي گندا اکر نہ ڳالهائين. مائٽ ٻارن جا خود گرو آهن. ٻار اُهو ئي ڪندا يا چوندا جيڪي پنهنجن مائٽن کي ڏسندا ۽ ٻڌندا. ٻار تہ صرف نقل ڪندا آهن. تون جڏهين بہ ڳالهائين تہ سائينءَ جو نالو وٺ جيئن تہ:- هي رام، هي ڪرشن، هي پريو ۽ دين بنڌو. پنهنجي هرهڪ ڳالهہ ٻولهہ ۾، ٿپي ٿپي تي هي اکر ڪم آڻ تہ تنهنجا ٻار بہ اِهو ئي سکندا. هڪ تہ ٻارن ۾ سٺي عادت پوندي، ٻيو تہ هروقت هي اکر ڪم آڻڻ ڪري ڄڻ تہ هوُ پريوءَ جي نالي جو جاپ ڪري رهيا آهن ۽ پرم پتا پرماتما جو سمرڻ ڪري رهيا آهن. تنهنجو من پوءِ اَهڙو تہ هري ويندو، جو ڳالهائڻ وقت اِهي لفظ تنهنجي وات مان پاڻيهي پيا نڪرندا. خراب عادت هٽائڻ ڪري جو ماڻهو هروقت گندا اکر پيا ڳالهائين، ڪوشش ڪري اُنهن جي اِها عادت سڌارڻ جي بہ ڪوشش ڪر. اِهو مائٽن جو خاص فرض آهي تہ پنهنجي ٻارن کي ننڍي هوندي کان سٺيون ڳالهيون سيکارين ۽ جيڪي بہ ننڍي هوندي سيکاريندي اُهو ڪچڙين دلين تي ڄمي ويندو ۽ هميشہ لاءِ قائم رهندو.

ڪابہ گندي عادت سڌارڻ بلڪل معمولي آهي. هڪ وڪيل کي پنڌرهن سالن کان سگريٽ ڇڪڻ جي عادت هئي، جڏهن هن انهيءَ عادت کي ڇڏڻ جو اِرادو ڪيو، جنهن ڪري سندس اِڇا شڪتي ايڏو تہ مضبوط ٿي وئي جو هن اها عادت ڇڏي ڏني.

پر ڪين ڪوبہ هرج نہ رسندو آهي، اِهو بدن مردن ۽ زالن ۾ پڻ هوندو آهي پر ڍيل ۽ ڪمزور هوندو آهي تنهن ڪري ڪين ستائي نہ سگهندو آهي. پر جوين اَوستا ۾ ڪافي زور وارو هئڻ ڪري سندن من ۾ اُٿل پٿل مچائي ڏيندو آهي. هرهڪ جوان پرش چاهي عورت جوش ۾ اَندا ٿي ويندا آهن ۽ بي وس ٿي ڪام جي اَڏين ٿي پوندا آهن.

راجسي کاڌو:- گوشت مڇي بيدا وغيره، راجسي پوشاڪ جيڪا بہ چمڪندڙ ۽ ڀڀڪيدار ۽ اُگهاڙپ ظاهر ڪري ۽ راجسي رهڻي ڪرڻي جيئن تہ بدن کي عطر، سينٽ، ۽ خوشبوئدار تيل ۽ پائوڊر لڳائڻ، ناول پڙهڻ، سئنيما ڏسڻ، ڪام واسنا پڙڪائڻ واري ڳالهہ ٻولهہ، خراب ماڻهن جي سنگت، شراب ۽ کهڙي بہ نشيدار شيءِ ۽ تماڪ وغيره ڪام واسنا کي پڙڪائي ٿي. تمام پڙهيل ماڻهن کي بہ سمجهڻ ڏکيو آهي، اُهي بہ هن چڪ ۾ ڳهلجي ويندا آهن. سچ پچ تہ آتما ست چت آنند آهي، سچيءَ خوشيءَ ۽ سچي آنند سان پرپور آهي. اُها دنيا جي بي جتاءُ ڪندڙ عيشي سک ۽ خوشيءَ کان بلڪل آزاد آهي، اُنهن جي اُتي ڪابہ جڳهہ نہ آهي. جن آتمڪ آنند جو مزو چکيو آهي، اُهي ننڊ ۾ بہ آتمڪ سک جو مزو ماڻيندا آهن. هوُ روزانو رات جو پنهنجي آتم ۾ لين ٿي هن دنيا کان بي خبر ٿي ويندا آهن ۽ سچيءَ خوشيءَ ۽ راحت جو اَنڀوُ ڪندا آهن، ڪين صرف انهيءَ جو ئي چاهہ ۽ چڪ آهي، هوُ انهيءَ کان سواءِ رهي نٿا سگهن. هوُ سٺي ۽ نرمل نموني بسترو ۽ وهاڻا وڇائي سمهندا آهن ۽ سچي سک ۽ آنند جو مزو ماڻيندا آهن، اُتي اِندرين جو ڪوبہ ڪم نہ آهي ۽ من کي سچو آرام ملندو آهي. اُتي نفرت، چڪ، ڪشش ۽ ڌڪار ٿئي ئي ڪونہ. هوُ روزانو صبوح جو اُٿڻ سان چوندا آهن تہ مون کي تمام ڳهري ۽ مٺڙي ننڊ هئي. مون کي ڪابہ خبر نہ آهي تہ رات جو ڇا

شهوتي ۽ ناپاڪ شوق جو دمن ڪر

ناپاڪ شوق يا شهوت جو ٻيو اکر آهي ’زبردست چاه
يا ڪامنا‘، اِها گهڻن ئي قسمن جي ٿيندي آهي. ملڪ جي
شيوا ڪرڻ جي چاهنا. پرڀوءَ سان لين ٿي وڃڻ جي چاهنا
ناول پڙهڻ جي چاهنا. پر عام ماڻهن ۾ گهڻو ڪري عيش عشرت
۽ ڀوڳن ڀوڳڻ جي زبردست چاهنا ٿيندي آهي. منجهن ڪا
واسنا تمام گهڻي ٿيندي آهي. اِها هڪ قسم جي نفس ۽ ڪا
کي ترپت ڪرڻ لاءِ جسماني چڪ آهي، ٻيو ڪجهه به نه آهي
جڏهين ڪام سان ڀريل انسان بنا ڪنهن به سوچ ۽ سمجه
جي جلدي جلدي ڀوڳ ڀوڳي ٿو ته چاهنا پڙڪي اُٿي ٿي
خواهشون زور پڪڙين ٿيون. جڏهين من اندر ڪام جي چاه
اُڀري ٿي ته اِنسان بلڪل بي وس ٿيو وڃي ۽ جيسين سندس
ڪام ترپتي پوري نٿي ٿئي تيسين بي آرام ٿيو وڃي.

جڏهين من اندر رجوگڻ ورتي زور پڪڙي ٿي، تڏهين
من جي مانسروور ۾ ڪام جون لهرون اُٿن ٿيون. اِهو سڀ اَود
۽ اَڻ ڄاڻائيءَ جي ڪري ٿئي ٿو. اَڻ ڄاڻائيءَ جي ڪري م
۾ غلط وڪارن جي واڌ ٿئي ٿي. آتما ته پوتر ۽ شڌ آهي، آت
نروڪار آهي، آتما نرمل ۽ سيتل آهي، آتما نتيه شڌ آهي. ڀڳوا
جي ليلا ڪري اَوديا ۽ اَڻ ڄاڻائي ڪام جو روپ ڌارڻ ڪ
تا. چنڊي پاٺ يا درگا شپست شتيءَ ۾ ورڻن ڪيل آهي ته:-

’يا ديوي سروَ ڀوتيشو ڪامه روُپينا،

نمستسيائي نمستسيائي نمو نمه

’مان اُنهيءَ ديوي ماتا کي نمسڪار ٿو ڪريان، جنه
سڀني پراڻين ۾ ڪام جو روُپ ڌارڻ ڪيو آهي.‘

هرهڪ ننڍڙي ٻالڪ ۾ ڇوڪريءَ ڇاهي ڇوڪري ۾ ڪا
شهوت، سرگرمي ۽ شوق ٻج جي روپ ۾ حاضر هوندو آهي
جيئن ننڍڙي ٻج ۾ هبڏو وڻ گپت روپ ۾ سمايل هوندو آه

آهن، هو عبث آهن، سندن جيون جو مقصد صرف ڀوڳن ۾ غلطان هئڻ جو آهي. هن دنيا ۾ اهڙن ماڻهن جو اَنداز تمام گهڻو آهي. سچ پچ ته سندن اڻڄاڻ فيلسوفي سارهائڻ جوڳي آهي!

جڏهين اهڙا انسان پيسو وڃائي مسڪين ٿي ويندا آهن يا سندن زال يا اولاد مري ويندو آهي، يا هو ڪنهن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن ۽ ڪافي دک ڀوڳيندا آهن ته پوءِ پڪاري چوندا آهن اي پرماتما! مان وڏو پاپي، دراچاري ۽ گنهگار آهيان، منهنجا گناه بخش.

عيش عشرت ۽ ڀوڳن ڀوڳڻ جي خيالات کي شروعات ۾ ئي پنهنجي قبضي ۾ آڻڻ جي ڪوشش ڪر ته توکي ڪابه بيماري نه ٿيندي پر پاڻ توکي بي اَنداز سک، آنند ۽ خوشي پراپت ٿيندي. عيشي جيون، ڀوڳن ڀوڳڻ جي چاهنا ۽ خيالات تي قابو پائڻ لاءِ ڪيترا طريقا آهن. آتما قدرت جي پهچ کان دور آهي. تنهن ڪري تون قدرت جي اُبتڙ وڃي آتما تائين پهچ. جيئن درياه ۾ مڇي وهڪ جي اُبتڙ ترندي آهي، تيئن تون به هن دنيا ۾ اوگڻن ۽ برائين جي اُبتڙ وڃي پنهنجي منزل تي پهچ صرف اهو ئي رستو اُپنائڻ سان تون پنهنجو پاڻ کي بچائي سگهندين. جوش ۽ شهوت تمام خراب اوگڻ آهن. توکي انهن جي خلاف جنگ جوٽڻي آهي تڏهين تون آتما جو اکٽ آنند ماڻي سگهندين. ڪام ڀوڳنا سچي خوشي يا سچو آنند نه آهي. اها من جي گهبراهٽ آهي. انهيءَ ۾ خوف آهي، خطرو آهي، گهبراهٽ آهي، دک آهي، درد آهي، ٿڪاوٽ آهي، ڪراهت آهي ۽ نفرت آهي. جڏهن توکي ڀوڳ جي ڄاڻ آهي، آتما جي راه جي خبر آهي ته پوءِ تون انهيءَ خطرناڪ بيماريءَ تي قابو پائي سگهندين، انهيءَ بيماريءَ کي جڙ کان پٽڻ جو ... آهي ڪام! برماتما جي ته اهائي اڇا آهي ته تون سچو سک

ٿيو، مان تہ بلڪل آرام ۾ هوس، ڪنهن بہ قسم جو آواز وغيره
نہ هو. مان رات جو اَٺين بجي سمهين ۽ صبوح جو ستين بجي
اُٿيس. تنهن هوندي بہ ماڻهو وري سڀ ڪجهہ وساريو ڇڏين.
اِهو سڀ اَوديا ۽ مايا جي چڪر ڪري. سچ پچ مايا ايتري
تہ ٻلوان آهي! مايا هڪ اِسرار آهي، هڪ ڳجهہ ۽ غيب آهي،
هوءَ اِنسان کي ڀنيلايو ڇڏي ۽ اُڇلايو وجهي اونده جي اوڙاه ۾
ڦٽو ڪري، ماڻهوءِ وريو دنيوي مهاڄار ۾ ڦاسيو وڃي ۽ عيش
عشرت، ڀوڳن ڀوڳڻ کي چنبڙي پوي ۽ پوءِ انهيءَ جو ڪوبہ
انت نہ آهي.

ڪي ڀلبل اگياني اِنسان چوندا آهن تہ اِهو بلڪل صحيح
نہ آهي تہ ڪام ۽ ڀوڳہ نہ ڀوڳڻ کپن. اَسين قدرت جي برخلاف
ڪيئن وڃون؟ ڀڳوان هي جوان ۽ تمام سهڻيون ۽ موهڻيون ۽
حسين نازنيون ڇو پيدا ڪيون آهن؟ ضرور سندس پيدا ڪرڻ
۾ ڪو تہ مطلب هوندو؟ اِهو اسان واسطي تمام ضروري آهي
تہ ساڻن گڏ گهمون، ڦرون، ڀوڳہ ڀوڳيون ۽ اولاد جي اُتپتي ڪريون،
جيئَن اسان جو نسل قائم رهي. جيڪڏهين سڀ ماڻهو سنياسي
ٿي جهنگل ۾ ويندا هلِي تہ هن دنيا جو ڇا ٿيندو؟ سڄي دنيا
ختم ٿي ويندي. ۽ جي اسين اِسترين جو تياڳہ ڪنداسين تہ
اَسان تي ڪيترين بيمارِئُن جو اثر پوندو. اَسين جيترا بہ ٻار
پيدا ڪري سگهون اوَترو ڇڱو، ڇو تہ گهر ۾ جيترا وڌيڪ ٻار
اوترو وڌيڪ آنند ايندو ۽ ڇهل پهل لڳي پيئَي هوندي، گرهستي
جيون جي خوشيءَ جو ورڻن ڪري نٿو سگهجي، تنهن ڪان سواءِ
حياتيءَ ۾ وري ڪهڙو مزو آهي. مون کي تہ ويراڳہ، تياڳہ،
سنياس ۽ نورتِي اکر ئي ڪونہ ٿا وڻن، اهي اجائي ۽ بيڪار
ٻباڙ آهي. سچ پچ نہ اهڙن ماڻهن جي اِها اَجائي ۽ اَڌڙي
فيلسوفي آهي. اَهڙا اِنسان شيطان جا پوئلڳہ آهن، سندن خيال
شروعات کان ولي راڪشسي آهن. هو عياشي جيون جا ڪيڙا

طريقا آهن. ڪام کي دمن ڪرڻ کان پوءِ تون پنهنجي اندر ۾، پنهنجي آتما ۾ سچو سک ماڻيندين.

سڀ ماڻهو نہ سنياسي ٿي نٿا سگهن، ڇو نہ هوُ موه ۾ ڦاٿا پيا آهن. ڪين زال ۾ موه آهي، ٻارن ۾ موه آهي ۽ ڌن ۾ موه آهي، سندن هرهڪ طريقو غلط آهي. هوُ ڪام، ڪروڌ ۽ لوڀ ۾ ڦاٿا پيا آهن. اهو سوچڻ جو طريقو ئي غلط آهي.

توهان ڪڏهين بہ اِهو ٻڌو آهي تہ ماڻهن جي سنياس وٺڻ ڪري سڄي دنيا خالي ٿي ويئَي هجي؟ تہ پوءِ تون هن غلط نموني جو ڇو ٿو سوچين. هيءَ تنهنجي من جي عجيب چالاڪي آهي توکي گمراه ڪرڻ جي، جيئَن تون نا سمجهيءَ ۾ ناداني‍ءَ جون ڳالهيون سوچي سگهين. هيءَ هڪ شيطاني فلاسافي آهي جنهن جو عقيدو آهي ڪام جي ترپتي ۽ ڪام واسنائون اُپارڻ. تون ڪڏهين بہ هن نموني نڪو سوچ نڪو ڳالهاءِ، جو هيءُ صرف تنهنجو بيوقوفي ۽ ڪام روپي سياءُ ظاهر ڪري ٿو. تون اجايو ڇو پيو هن دنيا جو سوچين ۽ من کي منجهائين، تون پهرين پنهنجو تہ سوچ. پرماتما سروشڪتيوان آهي. جي سڀئَي ماڻهو دنيا تياڳي وڃي سنياسي ٿين تہ پرماتما اڪ ڇنڀ ۾ ڪروڙين ماڻهو پيدا ڪري سگهي ٿو، اهو سندس ڪم آهي هوئِي هن دنيا کي سنڀالي ٿو ۽ هلائي ٿو. اهو تنهنجو ڪم نہ آهي اجايو سوچي پاڻ کي هلاڪ نہ ڪر. تون ڪو رستو ڳولي پنهنجي ڪام واسنائن کي ناس ڪر.

دنيا ۾ ماڻهن جو اَنداز تمام گهڻو وڌي رهيو آهي. ماڻهن ۾ ڊرو بہ ڌرمي ويچار نہ رهيو آهي. هن سنسار ۾ جيڏانهن نهار تيڏانهن ڪام ڪروڌ لوڀ موه اهنڪار جو راڄ آهي. ماڻهن جو من ڪام سان ڀرجي نمتار ٿي ويو آهي، سندن من ۾ صرف ڪام جوئي خيال آهي. سڄي دنيا ڪام سان ملي ڪام روپ ٿي ويئي آهي. ڀڳوان جو نالو يا ويچار نہ ڪنهن بہ نظر نٿو

۽ نہ ڪٿندڙ آنند ماڻ جو صرف آتمڪ سک ۾ ملندو ۽ اھو صرف تڏھين ملندو جڏھين تون دنيوي واسنائن سان پريل سکن جو تياڳہ ڪندين. ھي تمام سھڻيون ۽ حسين حيسن عورتون ۽ مايا جا پندار سڀ پريوءَ جي مايا جو چمتڪار آھي، جا توکي پرمائي ۽ گمراہ ڪري پنھنجي جار ۾ ڦاسائي رھي آھي. اگر جي تون دنيوي ماڻھو ٿي رھڻ ٿو چاھين ۽ ڪوٺين خواھشن ۽ گھٽ ٻڌيءَ جي ويچارن ۾ ٻڌو رھڻ ٿو چاھين تہ ڀلي اِئين ڪر، تون آزاد آھين، توکي ڪير بہ ڪونہ جھليندو. تون ساڍي ٽي سؤ زالن سان شادي ڪري سگھين ٿو ۽ جيترا بہ وڻنئي اوترا ٻار پيدا ڪري سگھين ٿو. پر ايتريون ڳالھيون ڪرڻ کان پوءِ بہ تون سچو سک نہ ماڻي سگھندين، ڇاڪاڻ تہ اھي سڀ سک جٽاءُ ڪندڙ نہ آھن، صرف ٿوري وقت لاءِ آھن. پوءِ تہ توکي انھن ۾ صرف دک ئي دک نظر ايندو. ڇو تہ انھن جي اَڻ جٽادار سکن پنيان موٽ پنھنجو منھن ڪڍيو ڪڙو بيٺو آھي. بيماريون آھن، ٻڍاپو آھي، چنتائون آھن، گھبراھٽ آھي، ڏپ آھي، نقصان آھي، نا اُميدي آھي، ڏتي ڪوسِي آھي، ھار جيت آھي، زھري نانگن ۽ وڇن جو خطرو آھي، ڌرتي ڌٻڻ ۽ ڪيترن قسمن جي حادثن جو ھروقت خطرو آھي. تون ھڪ ڪن واسطي بہ اَصلي سک نہ ماڻي سگھندين. تنھنجو من سدائين اَشانت ۽ گھبراھٽ ۾ رھندو، ڇاڪاڻ تہ تنھنجو من ناپاڪ خواھشن، جوش ۽ ڪام سان پريو پيو آھي. تنھنجي سمجھہ جي شڪتي اگيان سان ڍڪجي ويئي آھي جنھن ڪري تنھنجي ويچار شڪتي ڪمزور ٿي ويئي آھي. تنھن ڪري تون اھو ڪڏھين بہ نہ سمجھي سگھندين تہ دنيا ھڪ سپنو آھي، حقيقت ۾ ڪجھہ بہ نہ آھي ۽ سچو سک صرف آتما ۾ ئي آھي.

ڪام کي ضابطي ۾ رکي سگھجي ٿو. انھيءَ لاءِ تھنجئي

سجائي آيل آهي تن مونکي دلسوز اکرن ۾ لکيو آهي ته 'پيارا
سوامي جي' منهن جي دل پريوءَ کي پائڻ واسطي ترقي ٿي.
مون کي دنيوي ڳالهين ۾ کوبه چاه نه رهيو آهي. پر منهنجي
ڏاڍو کلن حالتون پيدا ڪيون ويون آهن. جو جو مان شاديءَ جي
معاجار ۾ جکڙجي ويو آهيان. مونکي منهنجي مائٽن منهنجي
مرضيءَ جي خلاف شادي ڪرائي آهي. مونکي مائٽن ڪيتريون
ڌمکيون ڏنيون، لاچار هڏي ماءُ پيءُ کي راضي ڪرڻ واسطي
مون کي شادي ڪرڻي پيئي. مان هاڻ ته دک جا ڳوڙها پيو
ڳاڙيان ۽ هاڻ ڇا ڪريان؟

ننڍڙا ٻالڪ جن جي عمر اَٺ ڏه سال مس آهي، جن
کي هن زندگيءَ ۽ دنيا جي ڪابه خبر نه آهي تن کي شادي
ڪرائي پيئي وڃي. ٻارن کي ٻار ڄمن ٿا. هو ٻاراٺي اوستا
۾ ئي ماءُ پيءُ ٿيو وڃن. اَرڙهن سالن جي ڇوڪري کي ٽي
ٻار آهن، هيءَ ڪهڙي نه خطرناڪ ڳالهه آهي! انهيءَ ڪري
نسل بدني ۽ دماغي طرح ڪمزور ٿيو وڃي، عمر گهٽجيو وڃي
۽ ننڍڙيءَ وهيءَ ۾ گهڻا موت ٿين ٿا. هڪ ٻئي مٿان ٻار ڄڻڻ
ڪري زالن جي تندرستي خراب ٿيو پوي ۽ هو ڪيترين بيمارين
۾ مبتلا ٿيو وڃن.

هڪ ڪلارڪ جنهن جو پگهار صرف پنجاهه روپيه آهي،
اوڻيتاليهن ورهين جي عمر ۾ کيس ڇهه ٻار آهن ۽ هرهڪ
ٻن سالن کان پوءِ کيس ٻيو ٻار ڄمي ٿو. هوُ ڪڏهين به اِهو
خيال نٿو ڪري ته هيڏو وڏو ڪٽمب ڪيئن سنڀاليندو؟ پنهنجي
ٻارن کي تعليم ڪيئن ڏيندو؟ پنهنجي ڌيئرن جي شادي ڪيئن
ڪندو؟ ڪام جي نشي ۽ جوش ۾ هوُ ساڳي ڪميڻي حرڪت
وري وري ڪري ٿو. کيس پاڻ تي کوبه ضابطو ڪونهي، هوُ
ڪام جو غلام ٿي ويو آهي. هوُ سهي وانگر ڪيترا ٻار ڄڻي
ٿو ۽ هن دنيا ۾ فقيرن ۽ بيگارين جو انداز وڌائيندو وڃي ٿو.

اَچي. هاڻ تہ اهو فئَشن تي ويو آهي تہ ماڻهو سڄو وقت ريسٽرنٽ، هوٽلن، ڊنرڊانسن، ريس ۽ سئنيما ۾ اجايو برباد پيا ڪن. سندن حياتي، ڪائڻ، پيئڻ ۽ ٻارن پيدا ڪرڻ ۾ اجايو وڃي رهي آهي. ماڻهن جي انداز موجب اَناج جي پيدائش گهٽ آهي. جنهن ڪري سخت ڏڪار ۽ وچرندڙ مرض جي ڦهلجي وڃڻ جو امڪان آهي. جڏهين آدم وڌي وڃي ٿو ۽ اناج جي پيدائس اُن جي پورتي نٿي ڪري سگهي تڏهين سرو شڪتيوان پرماتما وڌيل آدم کي ڪنهن نہ ڪنهن نموني ختم ڪري ٿو. ماڻهو ڄم روڪ لاءِ ڪيترا طريقا آزمائين ٿا جهڙوڪ: چيڪ پيسريز، فرينچ ليدر، انجيڪشنس، جيليز وغيره. هي سڀ اَجايا بي سمجهيءَ جا طريقا آهن جن مان اجا تائين ڪاميابي حاصل نہ ڪئَي ويئَي آهي، ڇو تہ ڄم جي هڪ جيوڙي ۾ اَٿاهہ شڪتي آهي. تنهن سواءِ ويريہ شڪتي اَجائي وڃي ٿي. جيڪڏهين اِها ساڳي ويريہ شڪتي برهمچريہ جو پالن ڪري، 'اوجا شڪتيءَ' ۾ بدلائي وڃي تہ هوند ڪهڙو نہ سنو ٿئَي. ماڻهو ڪيترو نہ پيسو هنن بيڪار طريقن تي وڃائين ٿا. سڄي دنيا ڪام يوڳہ جي نشي ۾ چڪناچور ٿي ويئَي آهي. جيڪي ماڻهو پاڻ کي پڙهيل ۽ عقل ۾ اڪابر سمجهن ٿا اهي پڻ هن لهر ۾ لڙهي ويا آهن. سڀ گمراهہ ٿي چڪا آهن ۽ ڌرم جي اُبتڙ هلي رهيا آهن. اِنسانيت جي ڪمبختيءَ جو هيءُ هڪ عجيب نمونو آهي. مون کي اهڙن ماڻهن سان سهانيوتي آهي! شل ڀڳوان سندن اکيون کولي، هن ڌٻڻ مان ٻاهر ڪڍين! شل پريو کين مت ڏئي تہ سوچين ۽ پرماتما جي راهہ جا اَڌڪاري ٿين. ڄم روڪ جو سڄو قدرتي طريقو صرف پاڻ تي ضابطو رکڻ ۽ برهمچريہ جيون گذارڻ جو آهي. ننڍڙيءَ ڄمار ۾ شادي هڪ سماجڪ گندگي آهي ۽ اها تمام خراب رسم آهي. بنگال ۽ مدراس نوجوان وڌوائن سان پري ڀيئَي آهي. ڪيترا جوان مرد جن ۾ روحاني

ڳالهائڻ سندس چت ۾ گهر ڪري ويهي رهيا آهن، جنهنڪري
سندس ايندڙ جنمن ۾ بہ هن جنم جي گندن سنسڪارن ڪري،
کيس ساڳيائي گندا ڪم ڪرڻا پوندا. هوُ هرهڪ جنم ۾ پاڻ
سان ساڳيا غلط سنسڪار کڻي ايندا ۽ ساڳئي نموني ڪوڙ ڳالهائڻ،
چوري ۽ لڳي ڪرڻ جي جيون شروع ڪندا. جنهن ماڻهو کي
هن اَٽل قدرتي قانون جي خبر هوندي سو ڪڏهين بہ برا ڪرم
نہ ڪندو. انسان پنهنجي برن ڪرمن ڪرڻ جي ڪري پنهنجي
هڏي ۽ من چوپٽ ڪريو ڇڏي، انهيءَ ڪري ايندڙ جنم ۾
ڪيتو لوڙلو پوندس ۽ اُنهيءَ جنم ۾ بہ لڳيءَ ۽ چوريءَ جا ڪم
ڪندو. ڇو جو سندس جهونن شيطاني سنسڪارن جي ڪري کيس
اوس اهي برا ڪرم ڪرڻا پوندا. تنهنڪري هرهڪ اِنسان کي
ڪوبہ قدم سوچي سمجهي کڻڻ کپي. هرهڪ انسان کي پنهنجي
جذبات، خيالات ۽ ڪرم بابت بلڪل ساوڌان ۽ خبردار رهڻ
گهرجي. کيس پنهنجي جذبات، خيالات ۽ هرهڪ قدم جو کڻي،
تنهن کي چڱيءَ طرح جاچي ڏسڻو آهي. سندس خيالات تمام
اوُچي، عمدي ۽ روحاني هئڻ کپي، سندس جذبات بلڪل بلند
عجي ۽ سندس هرهڪ ڪاريہ اوُچو ۽ شاندار هئڻ کپي. هرهڪ
انسان کي اِهو ياد رکڻ گهرجي تہ اِهو قدرتي قانون آهي تہ
انسان جيڪو بہ ڪاريہ ڪري ٿو يا من ۾ سوچي ٿو، اُنهيءَ
جو اَثر ۽ پرڇاءُ سندس من تي ضرور پوي ٿو، جيڪڏهين کيس
ها ٻوجهہ هجي تہ هوُ ڪڏهين بہ ڪو غلط ڪم نہ ڪندو.
سچيءَ گيتا ۾ انهيءَ ڳالهہ تي خاص زور ڏنو ويو آهي
اهو چٽيءَ ريت ٻڌايو ويو آهي تہ جيڪو بہ اِنسان پنهنجي
ڪام جي اگني ٿڌي ڪري سگهيو آهي تہ اُهو انسان هن دنيا
۾ سربشت آهي ۽ سدائين آنند ۾ گذاري ٿو. اِنسان جو وڏي
۾ وڏو ويرِي ڪام آهي ۽ انهيءَ تي ضابطو ڪرڻ تمام سولو
آهي، اگر جي تون هيٺ ڏنل هدايتن تي پورو پورو ڌيان ڏين

جانورن کي بہ پاڻ تي ضابطو آهي. شينهن پنهنجي شينهڻ وٽ حياتيءَ ۾ هڪ دفعو يا سال ۾ هڪ دفعو ويندو آهي. اِهو صرف انسان ئي آهي جنهنکي ڀڳوان عقل ۽ سوچڻ جي شڪتي بہ ڏني آهي پر تنهن هوندي بہ هوُ قدرتي قانون جي ڪابہ پرواهہ نہ ڪري تندرستيءَ جي قانون جي ڪابہ پرواهہ نہ ڪري تندرستيءَ جو قانون ٽوڙيندو وڃي ٿو ۽ اڳيان هلي اِنهيءَ جي سزا ڀوڳڻي پوندس.

تو ڪيترين عادتون ڪپڙي پائڻ ۽ فئشن جون يورپ مان پرايون آهن پر تو صرف اُنهن جي گندين عادتن جو نقل ڪيو آهي. يورپ ۾ ڪوبہ ماڻهو تيسين شادي نہ ڪندو جيسين ايترو ڪمائي سگهي جو ڪٽنب جو پالن ڪري سگهي. اُتي پهرين حياتيءَ ۾ ڪمائي ڪو سٺو درجو هٿ ڪندا آهن، جڏهين ڪافي پيسو بچائيندا آهن تڏهين شاديءَ جو سوچيندا آهن. جي پيسو نہ هوندو اَٿن تہ سڄي عمر ڪنوارا رهندا آهن. هوُ نہ چاهيندا آهن هندستانين وانگر بيڪارين جو اَنداز وڌائيندا وڃن. جيڪو سياڻو هوندو سو سوچي سمجهي ٻار پيدا ڪندو.

جڏهين ڪنهن بہ ماڻهوءَ جو پگهار تمام ٿورو هوندو آهي ۽ سندس مٿان وڏي ڪٽنب پالڻ جي جوابداري هوندي آهي تہ سندس سمجهہ ۽ ويچار شڪتي ڪوئجي ويندي آهي. هوُ رشوت وٺڻ کان بہ نہ ڪيٻائيندو آهي ۽ ڪهڙي بہ ڪڌي نموني پيسو گڏ ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. ڀڳوان کي بہ ڀلجي ويندو آهي. ڪام ۾ اَندو ٿي ويندو آهي ۽ زال جو غلام ٿي پوندو آهي. زال جون گهرجون نہ پوريون ڪرڻ جي حالت ۾ اَحايا طعانا ۽ مهڻا پيو سهندو آهي ۽ سندس اڳيان ڪند کڻڻ جي بہ همٿ نہ ٿيندي اَٿس. اَهڙن ماڻهن کي ڪابہ خبر نہ آهي تہ ڪرمن جو اُصول ڇا آهي؟ سنسڪار ڇا آهن؟ ڇٽ ڪهڙي نموني ڪم ڪري ٿو؟ رشوت وٺڻ، ٺڳي چوري ڪرڻ ۽ ڪوڙ

دائري، رکڻ جو نمونو ڏيکاريو آهي. هرهڪ مهني جي پڇاڙيءَ
۾ پنهنجي لکيل دائري مون کي موڪليندو ڪر ته مان اُنهيءَ
تي نظر مان ڪڍي، توکي پنهنجا ويچار لکي موڪليندس. هڪ
ڪاپيءَ ۾ روزانو هڪ ڪلاڪ پنهنجو گر منتر لک ۽ اُها ڪاپي
هر مهني مونکي موڪليندو ڪر.

جي تون مٿي ڏنل هدايتن موجب هلندين ته ڪام تي
قابو پائي سگهندين. اگر جي تون ڪامياب نه ٿين ته پوءِ پلي
تون نه ڪلڄاءِ. اُن اِنسان تي آسيس آهي جنهن ڪام تي
قابو پاتو آهي ۽ اُهو اِنسان جلدي پربوءَ جو درشن ڪندو. اهڙي
اُتم پرش جي هرهنڌ جئه جئڪار آهي.

روزانو نيم اَنوسار سيرش آسڻ، سروانگ آسڻ ۽ سڌ آسڻ
ڪندو ڪر، تنهن سان گڏ پراڻايام به ضروري ڪندو ڪر. ڪام
تي وَس ڪرڻ ۾ هي وڏا مددگار آهن. رات جو پيٽ پري
ه ڪاءُ ۽ ڪاڌو به تمام هِلڪو کائيندو ڪر. رات جو ڪاڌي بدران
ي اڌ سير کير ۽ ڪجهه فروٽ کائين ته بهتر ٿيندو ۽ پوءِ
وکي ٻئي ڪنهن به کاڌي کائڻ جي ضرورت نه آهي. 'سادو
ڪاڌو ۽ شڀ ويچار' تنهنجي حياتيءَ جو مقصد هئڻ کپي، تنهنجي
ويچار ڌارا ۾ هي اکر اصل سمايل هجن.

سنڪرا جا لکيل ڪتاب، يڳ گووندم، مني رتن مالها يا
سنوناري، وويڪ چدامڻي وغيره پڙهندو ڪر. پرتري هريءَ
و لکيل پستڪ 'ويراڳه شتڪم' ڌيان سان پڙهه. انهيءَ ڪري
پنهنجا ويچار شڌ ۽ نرمل رهندا. سدائين آتما جو ويچار ڪر.
تا ڪمرن ۽ پربوءَ جي ستسنگ ۾ روزانو ويندو ڪر. ڪنهن
ماڻهوءَ سان وڌيڪ رستو نه رک جو انهيءَ مان نفرت جو
ج پوکبو. دوستي گهڻي نه وڌاءِ. گهڻن ماڻهن جو سنگ نه
ر. زالن سان رستو نه رک، ڇو ته انهن سان گهڻو گهرو ٿيءُ.
لن سان رستو تنهنجي تباهيءَ جو ڪارڻ ٿيندو. هيءَ ڳالهه

۽ ڪين عمل ۾ آڻين. پنهنجو سڄو ڌيان روحاني ساڌنا تي ڏي
۽ من هڪ ٽڪ ڪري وس ۾ آڻ. هن دنيا ۾ ڪابه ڳالهه ڏکي
نه آهي. پهرين مکيه ڳالهه آهي کاڄ، هميشه ساتوڪ کاڌو کائيندو
ڪر. جيئن ته:- کير، فروٽ، سائي دال، جوَ ۽ چپاتي وغيره.
تيز، تکو، اُگرو، جلائيندڙ، ڇهرو ۽ ڪوڙو کاڌو جيئن ته ڪڙهيون،
چٽڻيون ۽ مرچ وغيره اصل نه کائڻ کپن. هميشهه سادو کاڌو
کاءُ. هميشهه من ۾ شڀ ويچار سوچ ۽ من ۾ 'اوم' جو چنتن
لڳو رهي. آتما جو آراڌن ڪر ۽ پاڻ کان پڇ ته مان ڪير آهيان؟
اهو ياد رک ته آتما واسنا رهت آهي، اُن ۾ ڪابه واسنا نه
آهي. واسنائون صرف من جي پيدائش آهن. هميشهه اڪيلو
سمهندو ڪر. روزانو صبوح جو سويل چئين بجي اُٿندو ڪر ۽
جاپ ڪر 'اوم نمهه شوايه' يا 'اوم نمو نارايڻايه.' جيڪو توکي
وڻي يا تنهنجي سڀاءُ موجب هجي. من ۾ ڀڳوان جو اُهو روپ
آڻي اُنهيءَ جي آراڌنا ڪر ۽ سندس ويوتين جو چنتن ڪر ته
تون سرو شڪتيوان آهين، اَنترجامي آهين ۽ هرهنڌ حاضر ناظر
آهين. روزانو گيتا جي هڪ اڌياءُ جو پاٺ ڪر. اهو پڻ ڪر
ته ڪڏهين به ڪوڙ نه ڳالهائيندين، بلڪ سچ ڳالهائڻ ڪري
توکي موٽ ڪي منهن ڏيڻو پوي. ايڪادشيءَ ڏينهن اُپواس رکندو
ڪر. ناول پڙهڻ ۽ سئنيما ڏسڻ ڇڏي ڏي. هڪ هڪ گهڙي
۽ هڪ هڪ پل پرماتما جي چنتن ۾ لڳاءِ. روزانو پراڻايام ڪندو
ڪر. سائنس آف پراڻايام (سوامي سوانند جو لکيل) پڙهي ڏس
ڪنهن به زال ڏانهن ڪام ڀري نظر سان نه نهار. جڏهين
به پنڌ ڪرين ته پنهنجي پيرن جي آڱرين ڏانهن نهاريندو
پنڌ ڪندو وڃ ۽ من ۾ پنهنجي اشٽ ديو جو به ڌيان ڌريندو
وڃ. هلندي، کائيندي ۽ پيئندي من ۾ گرمنتر جو جاپ ڪر
محسوس ڪر ته هرهڪ جيو ۾ ڀڳوان آهي. جيڪي به ڪرين
سو ڊائريءَ ۾ درج ڪندو وڃ. هن ڪتاب جي پڇاڙيءَ ۾ موڙ

ايمانداريءَ سان نيم انوسار عمل ڪرڻو آهي.
شل شري ڪرشن ڀڳوان جي توتي مهر ٿيندي، توکي
همت ۽ شڪتي بخشيندو جيئن تون هن روحاني راه تي هلي
پنهنجي حياتيءَ جو مقصد حاصل ڪري سگهين.

موهه

سنسار ۾ دنيوي شين سان لڳاءُ هجڻ اهو قدرتي قانون
آهي. انهيءَ کان ڪوبه ڇوٽڪارو نه آهي. ڪنهن نه ڪنهن نموني
انسان لڳاءُ ۽ گهرائپ ۾ ڦاٿل آهي. لڳاءَ کي سنسڪرت ۾ آسڪتي
چئبو آهي. ڪنهن وقت راڳ اکر به استعمال ڪيو ويندو آهي.
چاهنا ٽن ڳالهين مان اُتپن ٿيندي آهي. اُهي ٽي ڳالهيون آهن:
آسڪتي، ڪامنا ۽ پسندي. جيڪڏهين ڪنهن ماڻهوءَ کي جانور
وڏيڪ وڻندا آهن ته منن پيشابن جي ڪري هو ٻه ٽي مهنا جانور
کائڻ ڇڏي ڏي ته به اندر ۾ جانور کائڻ جي لالسا ضرور رهندس
۽ انهيءَ لالسا کي ڪامنا چئبو آهي. جي جانورن مان موهه نڪري
وڃيس ته ڪامنا به پنهنجو پاڻ نڪري ويندي پر سندس اندر
۾ جانورن لاءِ پسندي اُجا به رهندي. جي ڪاڏي تي جانور ۽
چپاتي ڏني وڃي ته مدراسي ۽ بينگالي پهرين جانور کائڻ وڏيڪ
پسند ڪندو. تنهن ڪري جي تون چاهين ٿو ته انهيءَ چاهنا
کان به مڪت ٿي وڃين ته انهيءَ پسنديءَ کي به نگهوسار ڪر
ته چاهنا پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي.
مايا جو وڏي ۾ وڏو هٿيار آهي 'موهه' جيڪو هن جيو
کي سنسار ۾ جنم مرڻ جي چڪر ۾ ٻڌي ٿو. جي اڳئين جنم
۾ توکي ڪنهن به قسم جو موهه نه هجي ها ته هوند هيءُ جنم
نه وٺبس ها. جڏهين سنسار ۾ پهرين ڪنهن شيءِ لاءِ هن سرير
اندر موهه پيدا ٿئي ٿو ته پوءِ هن سرير اندر ٻين ڪيترين ڳالهين
۾ موهه پنهنجو پاڻ اُتپن ٿيندو آهي ته من اندر 'ممتا'، 'مان'،

ڪڏهين بہ نہ وسار تہ جن کي دوست تو سمجهين اُهيئي تنهنج
وڏا دشمن آهن.

زالن ڏانهن ڪڏهين بہ ڪام ڀريل نگاهن سان نہ نهار
من اندر آتم ڀاءُ ڌار. من ۾ ڪين ماتا ۽ ڀيڻ جو درجو ڏي
۽ ديويءَ جو روپ سمجهہ. تون گهڻا ئي دفعا ناڪامياب ٿينديں
پر وري وري من اندر مٿي ذڪر ڪيل نموني ڌيان ڪر تہ آخ
ڪامياب ٿيندين. جڏهين بہ من ۾ ڪنهن سندر ناريءَ ج
خيال اُڀري تہ اُن وقت من اندر اهو خيال آڻ تہ سُندرتا ت
صرف ٻاهريون پردو آهي ۽ ناسونت آهي. واستوءَ ۾ اِن چمڙي
اندر بانس ۽ درگنڌ ڀري پيئي آهي ۽ صرف ماس، رت، ڪچڙي
۽ هڏن جو پڃرو آهي. انهيءَ نموني خيال ڪرڻ سان من اند
ويراڳہ ورتي زور وٺندي ويندي ۽ تون وري ڪڏهين بہ اهڙي
پل نہ ڪندين جو ڪنهن بہ عورت ڏانهن ڪام ڀاونا سان نهارين
ٿورو وقت ضرور لڳندو پر تون ضرور ڪامياب ٿيندين. زال
کي بہ هنن هدايتن تي هلڻ گهرجي.

جڏهين بہ من اندر ڪام واسنا اُڀري تہ پاڻ کي سز
ڏي. رات جو روٽي نہ کاءُ. اُپواس رک. مالها ڦيرڻ جي نيم
کان ويهہ دفعا وڌيڪ جاپ ڪر. ڪام طرف نفرت سان نها
نہ ڪ زالن سان نفرت ڪر. سدائين لنگوٽي پائيندو ڪر.

آهستي آهستي لوڻ ۽ گدامڙي کائڻ ڇڏي ڏي. لوڻ ڪا
کي وڌائي ٿو، لوڻ جوش جو اثر پيدا ڪري ٿو ۽ اِندرين کي
ٻلوان ڪري ٿو. لوڻ ڇڏڻ سان من ٿڌو ۽ نرمل رهندو. ر
رڳہ جوش رهت تي ٿري ٻوندي ۽ توکي تنهنجي ساڌنا ۾ مد
ڪندي. پهرين توکي ڪاڌو بنا لوڻ ڪونہ وڻندو پر نيٺ هري
ويندين ۽ بنا لوڻ ڪاڌو کائڻ ۾ تون ڪابہ تڪليف محسوس
نہ ڪندين. ڇهہ مهنا هن ڳالهہ تي عمل ڪر تہ جلدي پنهنج
پاڻ کي سڃاڻندين، پنهنجي آتما کي سڃاڻندين. توکي ر

بر سندن من پنهنجي پٽن ۽ پوٽن ۾ لڳو پيو هوندو آهي. سندن
من گهڻو ڪري اُنهن چيٽن ۾ لڳو پيو هوندو آهي جيڪي چيٽا
ناهي سگهائي اڳڻ ۾ ٻاهه ٻارڻ لاءِ ڪنا ڪري رکيا اٿن.

من ڪنهن نہ ڪنهن نموني ڪنهن شيءِ سان ضرور موهہ
ٿو ڪري. اهو هڪ روپ ڇڏي وري ٻئي روپ ۾ ظاهر ٿئي ٿو.
اهو سڀ من جي راجسي سڀاءُ جي ڪارڻ ٿيندو آهي. جي ڪوشش
ڪري من جو راجسي سڀاءُ ڦيرايو وڃي تہ موهہ پاڻمرادو ختم
ٿي ويندو. عجب جي ڳالهہ اِها آهي جو ماڻهن جو موهہ خسيس
ڳالهين ۾ وڃي ٿيندو آهي جيئن تہ نوٽبڪ، هٿ ۾ ڪٽڻ جي
سٽ، تصوير، رومال وغيره.

اگر جي ڪو ڪتاب ڪشن پرساد رام پرساد کان پڙهڻ
لاءِ وٺي ٿو پر ڪانئس غائب ٿي ٿو وڃي ڪيس واپس نٿو
ڪري سگهي تہ بس ورهين جي دوستي ختم ٿيو وڃي، انهيءَ
خسيس ڳالهہ تان ٻنهين جي وچ ۾ جهڳڙو ٿي پوندو ۽ هڪ
ٻئي کي آسيپ اکر ڳالهائي دوستيءَ جو رستو هميشهہ لاءِ ڪٽي
ڇڏيندا. زالون بہ پاڻ ۾ خسيس ڳالهين تان وڙهنديون آهن.
اهي سڀ موهہ ۽ اگيان جي ڪري ٿيندو آهي. سنياسين جو
پڻ خسيس ڳالهين ۾ موهہ ٿيندو آهي جيئن تہ ڪرمنڊل،
ٽ ۽ ننڍا برتڻ وغيره، ايتري قدر جو مرڻ وقت سندن
ن وڃي خسيس شين ۾ ڦاسندو آهي. من اهڙي نموني نهيل
آهي، جو هميشهہ جهونين ۽ خسيس ڳالهين کي چنبڙي پوندو
آهي. تنهن ڪري انهيءَ کي وس ۾ آڻڻ لاءِ سخت ساڌنا
جي ضرورت آهي، جيئن من خسيس واسنائن مان موهہ ڪڍي
بلڪل خالي ٿي وڃي. انهيءَ ڪري هرهڪ کي سخت ساڌنا
ڪري من کي وس ۾ آڻڻو آهي. من کي لڳاتار وس ۾ آڻڻ
جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. جنڪڏهين ڪو چوي تہ فلاڻو
ڀڙڙو مري ويو يا فلاڻي گهر کي باهہ لڳي آهي

’منهنجو‘، اَهڙا خيال پيدا ٿين ٿا. موهه هڪ اهڙي قسم
ڪونئر آهي جو من کي ڪنهن نہ ڪنهن شيءِ سان جڪڙيو ڇڏي
من ڪنهن بہ شيءِ، جڳهہ يا ٻئي انسان ۾ ڇو ٿو موهہ رکي
چاڪاڻ تہ انهن ۾ آنند محسوس ڪري ٿو. جتي آنند آهي اُت
موهہ آهي. من زال، پٽ، گهر يا دوست ۾ تڏهين ٿو موهہ رک
جڏهين اُنهن ۾ آنند ٿو محسوس ڪري.

هن جيو جي سيني دکن ۽ مصيبتن جو ڪارڻ صرف لڳ
يا موهہ آهي. موهہ، اَوديا ۽ اڻ ڄاڻائيءَ جي پيدائش آهي. ائي
ڪٽي ڇڏجي تہ بي علمي ۽ جهالت جو ٻيو نالو موهہ آهي. ز
جي مرڻ تي مڙس روئي ڇو ٿو؟ ڇاڪاڻ تہ سندس سرير ۾ ه
جو موهہ هو. زال پڻ مڙس جي مرڻ تي روئندي آهي، ڇاڪ
جيڪي سک مڙس کيس ڏيندو هو، اُهي سک هاڻ کيس ڪو
ملندا. جتي گهرائپ آهي، جتي لڳاءُ آهي، اُتي موهہ آهي
اُتي ڏپ آهي، اُتي فڪر آهي. گهرائپ، موهہ ۽ فڪر هڪ ٻئ
جا ساٿي آهن. هن ديهہ ۽ ملڪيت سان لڳاءُ ۽ موهہ جي ڪار
ڏپ پيدا ٿئي ٿو. موهہ ۽ ڏپ کي هڪ ٻئي کان الڳ نٿو ڪر
سگهجي جيئن گرمائش کي باهہ کان الڳ نٿو ڪري سگهجي.

لڳاءُ يا گهرائپ ڪيترن قسمن جا ويس ڌارڻ ڪري ٿي
جنهن ڪري توکي هروقت پهري سجاڳ رهڻو آهي ۽ توکي اِ
جاچڻو آهي تہ اِها تنهنجي اندر ۾ ڪهڙي نموني ڪم ٿي ڪري
اِهو سنياسين کي بہ نٿو ڇڏي جن هيءُ سنسار نياڳي ڇڏيو آهي
سنياسين کي آهستي آهستي سندن آشرم ۽ چيلن سان لڳاءُ
موهہ ٿيندو ويندو آهي ۽ سندن گهرائپ دنيوي ماڻهن کان وڌي
شڪتي شالي هوندي آهي ۽ سندن واسطي اُنهيءَ تي ضابطو ڪ
ڏاڍو ڪٺن ٿي پوندو. آهي بينگال ۽ مدراس مان ڪيترئون ولوا
اچي واراڻسيءَ (بنارس) ۾ رهنديون آهن، سندن من اندر
پاونا هوندي آهي تہ جي اُتي مرنديون تہ ڪين مڪتي ملند

ڪمن ڏانوءَ سوچيو ٿي تہ هي جهنگل ۾ رهي ٿو.
توکي پنهنجي من کي روزانو هرڪنهن ڪرت ڪار
ي هيرٽو آهي پر پنهنجو من زال، اولاد ۽ ملڪيت ۾ نہ
ڦاٿلو آهي. هيءَ دنيا تہ هڪ مسافرخانو آهي. هن دنيا ۾
وري وقت لاءِ اچي هڪ ٻئي سان گڏيا آهيون ۽ خبر بہ
ڪونہ پوندي، هڪ گهڙيءَ اندر هڪ ٻئي کان الڳ ٿي، الائي
ڪيڏانهن هليا ويندا سين. پنهنجي من کي پرماتما يا آتما
طرف موڙ، روزانو جپ تپ ساڌنا ۽ ڀڳتي ڪر. ويدانت تي
لکيل ڪتاب پڙهندو ڪر ۽ ڀرتري هريءَ جو لکيل ڪتاب 'ويراڳہ
شتڪم' پڙهہ. هيءَ دنيا ناسونت آهي. هي سڀ مايا جو چمتڪار
آهي. جيڪي بہ ڏسين ٿو سو واستوءَ ۾ هڪ خواب آهي.
اهڙا ويچار من اندر سوچي ويراڳہ ورتي پيدا ڪرڻي آهي.
هن سنسار جي دکن کي ياد ڪر. من جي اندر آتما جو
ويچار آڻ تہ اُتي آنند ئي آنند آهي. يوگين، سنتن ۽ گيانين
کي ياد ڪر، سندن ڪاريہ کي ياد ڪر، جيئن تہ شنڪر آچاريہ،
منصور، شمس تبريز ۽ گيان ديو کي ياد ڪر، اُنهن جي سڪيا
تي ويچار ڪر تہ من آهستي آهستي دنيوي عيش عشرت
کان هٽندو ويندو. روزانو ستسنگ ۾ ويندو ڪر جيئن تنهنجو
من پرماتما ڏانهن مڙندو وڃي.
موهہ، گهرائپ ۽ ڪنهن سان بہ لڳاءُ، سچ پچ تہ موت
آهي. ويراڳہ ورتي اکنڊ آهي، اَمر آهي. موهہ گهڻن ئي قِسمَن
جا دک درد آڻي درگتيءَ جي حالت کي پهچائي ٿو پر ويراڳہ
مُڪت آنند آڻي ٿو. موهہ دل کي سيڙي ۽ سسائي ٿو پر ويراڳہ
دل کي وڏائي ڪشادو ڪري ٿو ۽ ٻي اُلٽ پريوءَ طرف کينچي
ٿو. موهہ ماڻهوءَ کي ڪيرائي ٿو پر ويراڳہ انسان کي سچي
آزادي ۽ مڪتي ڏئي ٿو. موهہ جي ڪري جهيڙا، جهڳڙا،
بيمارو ۽ ناساري وڌي ٿي پر ويراڳہ جي ڪري اِنسان جي

تہ توتي انھيءَ جو ڪوبہ اثر نہ پوندو ڇو تہ تنھنجو انھي
گھوڙي يا گھر سان ڪوبہ لاڳاپو نہ آھي. پر جي ڪو چوي
تہ رام نارائڻ جي گھر کي باھہ لڳي آھي، گنگا شنڪر ج
گھوڙو مري ويو آھي تہ يڪدم جنھن جو گھر ھوندو يا گھوڙ
ھوندو تنھن جي من ۾ موھہ اُڀَن ٿيندو ۽ اُتي ڪڙو ٿيند
۽ ھرڪا ڪوشش اُنھن کي بچائڻ جي ڪندو، ڇو تہ ھوُ انھ
کي پنھنجو سمجھي ٿو ۽ انھيءَ موھہ ۽ لاڳاپي ڪري دک
۽ تڪليف درپيش اچي ٿي.

اِھو صرف موھہ ۽ لڳاءُ آھي جنھن ڪري اِنسان آواگم
۾ ڦاسي، ھن مرتيو لوڪ ۾ اَچي ۽ وڃي ٿو. جن ۾ موھ
۽ واسنائن جو ٻج ڄمي چڪو آھي تنھن کي ساڙي نا
ڪرڻ واسطي شبُ ويچارن ۽ آتم وديا جو آڌار وٺڻو آھ
۽ ويراڳہ جي تلوار سان ھن مايا روپي موھہ کي وڍي ڪڍ
آھي. گيتا چوي ٿي تہ:- 'آسن گس ترينا درڍينا ڇتوا.' (ھ
مايا روپي وڻ کي وڍي ڪَڍُ ويراڳہ سان. گيتا اڌياءُ ۱۲)

پرم ھنس سنياسي ھميشھہ گھمندا رھندا آھن. ڪنھ
بہ ھڪ ھنڌ ٽن ڏينھن ڪان وڌيڪ نہ رھندا آھن. سند
خاص مقصد ھوندو آھي تہ ڪنھن سان بہ لڳاءُ يا موھ
ھجڻ. ھڪ ھنڌ رھڻ سان راڳہ دئيش پيدا ٿئي ٿو، پھري
تہ انسان سمجھي ٿو تہ 'مان ديھہ يا سرير آھيان' انھي
ويچار جو تياڳہ ڪرڻو آھي. سچو تياڳہ، ھن ديھہ جي مو
يا ڪنھن بہ شيءِ جي موھہ کي تياڳڻو آھي. 'سرو سنگا پرتياڄ
(سچو آتم سک ماڻڻ لاءِ اھو ضروري آھي تہ ھر قسم ج
موھہ ۽ واسنا کي تياڳڻو آھي). انھيءَ جو مطلب اھو نہ آھ
تہ وڃي جھنگل ۾ رھڻو آھي. سکڏئوج کي اڄا پلھنجي ڌي
۾ موھہ ھو ۽ پر سندس راڻيءَ چڊالائيءَ کي ڪنھن بہ ف
جو موھہ نہ ھو، جيستائين ھن محل ۾ رھي راڄ ڀڳي ڪ

پوڄا جي لائق آهي

موهه سڀني دکن جو ڪارڻ آهي اهو موهه آهي جيڪو انسان کي تمام بريءَ درگتيءَ تي پهچائي ٿو ۽ هرهڪ مصيبت ۽ تڪليف جو ڪارڻ آهي ۽ هرهڪ انسان کي ڪنهن نه ڪنهن دک يا مصيبت ۾ وجهي ٿو. اهو موهه آهي جنهن مان سڀ مصيبتون، چاهنائون ۽ دنيوي تمنائون پيدا ٿين ٿيون. ماڻهوءَ جو چت دنيوي شين ۾ ڦاسي مست ٿيو وڃي موهه ۽ تمنا هِي ٻئَي خراب آهن پر ٻنهين مان موهه وڌيڪ خراب آهي جيئَن وڻ ۾ ڪو پور هجي ۽ اُن ۾ باه لڳي ته اُها باهه سڄي وڻ کي پاڙن سوڌو ساڙي رک ڪري ڇڏيندي. موهه ڀلي ٿورو يا ننڍو هجي پر اُهو ڌرم ۽ ڪرم ٻنهين کي ناس ڪريو ڇڏي ڪو انسان، جيڪي ڪيس هجي، اگر جي انهيءَ جو تياڳ ڪري ڇڏي ته انهيءَ جو مطلب اهو نه آهي ته هن دنيا تياڳ ڪري ڇڏِي. جيڪو به انسان هن دنيا ۾ رهيو پيو آهي، ڀلي سندس دنيوي شين سان لاڳاپو به هجي پر جي ڪيس دنيا جي هرهڪ شيءِ جي اوگڻ ۽ خرابيءَ جي پوري ڄاڻ آهي هرهڪ شئيءِ جا اوگڻ چٽيءَ طرح ڏسي سگهي ٿو، دنيا ۾ رهندي به ڪنهن شيءِ سان لڳاءُ نه اٿس ته اُنهيءَ کي سچو تياڳي اِنسان چئبو. اَهڙو اِنسان ڪنهن به دنيوي شيءِ تي آڌار نٿو رکي ۽ ڪيس ڪا به سنساري شيءِ پاڻ ڏانهن ڇڪي نٿِي سگهي هوُ پورن ريت مڪت ۽ آزاد چئبو. تنهن ڪري هرهڪ جيوَ کي پنهنجي ڪنهن به دوست يا ميڙيل ڌن ۾ ڪوبه موهه نه رکڻ کپي من سان اُنهن جو تياڳ ڪرڻ کپي، اُنهن کان پاسو ڪرڻ کپي. جڏهين آتما جي سچي سک ۽ آنند جي ڄاڻ پوي ٿي تڏهين انسان جو پنهنجي سرير ۾ به ڪو موهه نٿو رهي

اندر ۾ ايڪتا ۽ سنتوش ٿو پيدا ٿئي موھہ زھر آھي ۽ ويرا
تنھنجو سچو دوست ۽ دل گھريو ساٿي آھي موھہ توکي سنسار
جيون ۾ جڪڙيو ۽ ڪيرايو ڇڏي پر ويراڳہ توکي اوُچو چاڙھي
پرماتما سان ملائي ٿو

دکن ھندستان ۾ ننڍو ڪوتائيءَ جي زال تلاءَ تي سنا
ڪرڻ ويئي تہ سندس ننڍو پٽ تلاءَ ۾ ٻڏي ويو، ڪيس پ
۾ ايڏو تہ موھہ ھو پاڻ بہ تلاءَ ۾ ٽپو ڏيئي پاڻکي ٻوڙ
ماريائين. ھن جھڙا حادثا ھندستان ۾ سدائين پيا ٿين. ڪيت
ماڻھو پنھنجي زال يا پٽ جي موُت جو ٻڌي سھي نہ سگھن
آھن، نہ ھلي سگھندا آھن، نہ ڳالھائي سگھندا آھن، بلڪ
ڪمزور ٿي ويندا آھن ۽ بيھوش ٿي ڪري پوندا آھن. مو
ايڏو تہ خطرناڪ آھي جو اِنسان پنھنجي سڌ ٻڌ يلجيو وڃي.

سچ ۽ ڪوڙ جي وچ ۾ فرق سڃاڻي سگھہ. ڪوشش ڪر
پاڻ ۾ ويراڳہ ورتي وڌائيندو وڃ. ڪنھن سان بہ گھرو رس
نہ رکہ. ھن سنسار ۾ ويراڳہ واري جيون بسر ڪر ۽ دن
جي جھنجھٽن ۾ پاڻ کي نہ ڦاساءِ، دنيا ۾ ائين رھہ جيئ
ڪنول گل تي پاڻي رھي ڪجھہ بہ وڃائين تہ اصل چن
نہ ڪر. سدائين اِھو ويچار ڪر تہ ھن سنسار جي ھرھ
شيءِ بي بقا ۽ ناسونت آھي. ڪھڙي بہ شيءِ، جيڪا ھ
سنسار ۾ توکي اَتِي سندر ڀاسڻ ۾ اَچي ٿي، تنھن جو نا
ٿيڻو ضروري آھي، من ۾ ھروقت اھو چنتن ڪر تہ ھ
سنسار جي ھرھڪ شيءِ ناس ٿيڻي آھي، من ۾ ھروقت ا
سوچ ويچار ڪندو ڪر. روزانو ڪنھن وقت بہ توکي وقت م
تہ صرف اِھو ئي سوچ. آتما جو سوچ ۽ آتما تي چنتن ڪ
روزانو پريوءِ جو نالو جپ. جنھن ماڻھوءَ کي ھن دنيا ۾ ڪ
موھہ نہ آھي تہ اُھو سدائين سکي ۽ آنند ۾ آھي ھوُ پڳو
آھي سندس خوشيءَ ۽ آنند جو ورڻن ڪري نٿو سگھجي.

وارو هميشهہ ڪنجوس هوندو آهي هُو هڪ پيسو خرچڻ ۾ بہ ڪيٻائيندو آهي. دان ڪرڻ تہ هُو ڄاڻيئي ڪونہ. سماج ۾ پلي ڪيس وڏو درجو هجي پر ريلوي پليٽفارم تي خسيس ٻيِ آنين لاءِ مزور سان بيشرميءَ سان پيش ايندو ۽ اجايو جهڳڙو ڪندو. جي مرادي نہ لهيس صرف هڪ آني جو فرق هوندو تہ ٻيِ آني جو تيل ڪپائي اُن کي ڳولڻ جي ڪوشش ڪندو پاڻ مڻايون ۽ فروٽ کائيندو پر جي پنهنجي نوڪر کي ساڳيون شيون کائيندو ڏسندو تہ سهي ڪونہ سگهندو دل جلڻ لڳندس ۽ نوڪرن کي چونڊو تہ توهان ڳڙ ۽ چڻا کائو. پاڻ پلي مال مليدا کائي هيِ هين کي چانهہ پيئاريندو يا ڪجهہ کارائيندو تہ فرق رکندو سٺي سٺي شيءِ پنهنجي لاءِ رکندو ۽ خراب شيءِ هين کي ڏيندو. جي ڪو مرڻ گهڙيءَ تي هوندو تہ بہ ٿورو ڪاڏو ڏيئي تنهن کي بچائڻ جي ڪوشش نہ ڪندو. سندس دل پٿر جهڙي سخت هوندي آهي.

شاهوڪار ماڻهو غريب کان وڌيڪ نيچ هوندو آهي. نيچ هڏيءَ وارو خسيس شيءِ لاءِ هين سان جهڳڙو ڪندو آهي. سندس سڀاءُ هميشهہ جهڳڙالو هوندو آهي. هُو مغرور، لوڀي ۽ جوشيلو هوندو آهي. سندس سڀاءُ تمام شڪي ٿيندو آهي سندس چهرو سدائين دکي ۽ ملول هوندو آهي سندس ڪٺي ڪيل دولت گهڻو ڪري سندن بدڪار اولاد لٽائيندو آهي. سندس ملڪيت جو گهڻو حصو ڊاڪٽرن ۽ وڪيلن جي فين ڀرڻ ۾ اَجايو ويندو آهي. هُو پنهنجي ڌن مان ڪڏهين بہ سک نہ ماڻيندا آهن پر نانگ وانگر پيسي کي سنڀاليندا آهن.

هن خطرناڪ بيماريءَ جو هڪ ئي علاج آهي تہ من ۾ هميشهہ ڪنجوسيءَ جي اُبتڙ درياه دليءَ ۽ سخاوت جو سوچي خيرات ڪري سچيءَ سرشتيءَ سان پيار ۽ دکيءَ جي شيوا ڪري. آهستي آهستي ڪري اهي گڻ پاڻ ۾ ڪٺا ڪجن.

نيچ ٻڌي

هرهڪ نيچ ٻڌيءَ واري انسان ۾ هن دنيا جي مايا جو چمتڪار وڏيڪ نظر اَيندو گهٽو ڪري ١٠٠ مان ٩٩ ماڻهن ۾ ڪنهن نه ڪنهن نموني ٿورِي يا گهڻِي نيچتا سمايل آهي. هي سڀ تموگڻ جي چمتڪار جو نتيجو آهي نيچ ٻڌيءَ وارو انسان ڪڏهين به ڪنهن کي سکي ڏسي سهِي نه سگهندو آهي اُهو ٻين جي ڪاميابي يا ساراه ٻڌي اصل جَلِي خاڪ ٿي ويندو آهي هو اُنهن کي بدنام ڪندو آهي جتِي ڪٿي سندن گلا ڪندو آهي سندس اِهوئي مقصد هوندو آهي ته هوُ ڪِرَنِ يا ناڪامياب ٿين. هوُ اُنهن جي خلاف منصوبا سٽي ٿو ۽ ڪين پنيان ڏک هڻڻ جي ڪوشش ڪري ٿو. هوُ بلڪل ريساڙو ۽ نه سهندڙ آهي. حسد ۽ ساڙي جو ٻيو روپ يا نالو آهي نيچ يا ملين ٻڌِي. ڪو ماڻهو تمام ڏاهو ۽ عقل وارو هجي، هوُ ڀلي وڏو شاعر هجي ۽ سندس لکيل ڪتاب ڪاليجن ۾ ايم-اي جي وديارٿين کي پاڙهيا وڃن پر جي هوُ نيچ خيالات وارو هجي، ڪيس ڪو اصول نه هجي، هن تي ڪنهن جو وشواس نه هجي ته ڀلي سماج ۾ سندس شاعريءَ ۽ عقل جي ڳڻن جي ساراه هجي پر سندس نيچ خيالات جي ڪري شخصي طور هرڪو ڪيس ڏڪاريندو سچ پڇ ته هيترن ڳڻن هوندي به هوُ ڪجهه به نه آهي

نيچ ٻڌيءَ واري انسان کي پنهنجي پاءُ جي ملڪيت هڙپ ڪرڻ يا ڪيس زهر ڏيئي مارڻ ۾ ڪوبه کهڪاءُ نه ايندو آهي. ڪنهن جي نقلي صحيح ڪرڻ، جاني ٻعجي ڪوڙ ٻالهائڻ، ڪنهن کي ٺڳڻ، زناڪارِي ڪرڻ ۽ ڪنهن جي ملڪيت قبائڻ سندس واسطي بلڪل رواجي ڳالهه آهي مطلب ته هوُ ملڪيت کڻِي ڪرڻ لاءِ کهڙو به ڪنو ڪم ڪرڻ کان نه ڇڙڪندو سندس من ڪڏهين به صاف نه رهندو نيچ ٻڌيءَ

پاڳو ڇهون

يوگ مالها

١. ڪڏهين بہ ڀڳوان کي نہ وسار.
٢. صبوح جو سويل ٤ بجي اُٿي پريوءَ جو نام جپ آراڌنا ڪر، اهو ڪڏهين بہ نہ وسارج.
٣. روزانو ڊائري لکڻ ڪڏهين بہ نہ وسارج.
٤. روزانو نتيہ ڪم ڪرڻ ڪڏهين بہ نہ وسارج.
٥. دان ڪرڻ ڪڏهين بہ نہ وسارج.
٦. ماءُ پيءُ جا فرض پالڻ ڪڏهين بہ نہ وسارج.
٧. ڪڏهين بہ شپ موقعو مليئي تہ اُهو هٿ مان نہ وڃاءِ.
٨. ڪڏهين بہ نوڪريءَ تي نہ ڀاڙ.
٩. اِندرين جو ڪڏهين بہ غلام نہ ٿيءُ.
١٠. ڪڏهين بہ سنساري موهہ ۾ قاتل ماڻهوءَ جي سنگت ۾ نہ گذار.
١١. هر هر ٽائيم ڏانهن نہ نهار.

برهمچريہ

١. پنهنجو ويريہ اَجايو نہ وڃاءِ.
٢. گهڻا هار نہ پيدا ڪر.
٣. زالن ڏانهن ڪام ڀري نگاهن سان نہ نهار.
٤. زالن ۽ مردن کي هڪٻئي سان گهڻو گهرو نہ ٿيڻ کپي.
٥. سَنيما ڏسڻ بند ڪر ۽ ناول نہ پڙهہ.

اهڙن ماڻهن لاءِ ستسنگ ۾ وڃڻ تمام گهڻو مددگار ٿيندو روزانو سداچار ۽ سخاوت جو سوچ. رات جو اڪيلي روم ۾ اکيون بند ڪري ويهه ۽ سوچ تہ صبوح کان وٺي تو ڪهڙا بدڪار ۽ نيچ ڪم ڪيا آهن ۽ روزانو اُهي پنهنجي ڊائريءَ ۾ درج ڪندو وڃ. جيڏي مهل بہ تنهنجي من ۾ نيچ ورتيءِ جي لهر اُڀري تہ اُنهيءَ کي اُتي جو اُتي ڪڪدم ناس ۽ نابود ڪر.

ڏنگي ۽ دوکيباز ورتي

دوکيباز ماڻهو بہ هن سنسار ۾ گهڻي انداز ۾ ليندا آهن. دوکيباز تموگڻ جي پيدائش آهي اَهڙا ماڻهو ڳالهائڻ ۾ ۽ بحث مباحثي ڪرڻ ۾ ڏاڍو چالاڪ ۽ دوکيباز هوندا آهن. هو ڪنهن بہ ڳالهہ تي گوتناتي ڪندا آهن ۽ اَجايا اُبتا مطلب ڪڍندا آهن. هو سدائين اَجائي لباڙ پيا هڻندا آهن. هو هيشه اِئين چوندا آهن تہ پاڻ جيڪي بہ ڳالهائين ٿا سو سڀ سچ آهي ۽ ٻيا جيڪي بہ ڳالهائين ٿا سو سڀ ڪوڙ آهي هو هڪ منٽ بہ چپ ڪري ڪونہ وهندا آهن. سڄو ڏينهن رڳو بڪ بڪ پيا ڪندا آهن. سندن بحث مباحثو بلڪل عجيب ۽ ڪوڙو هوندو آهي. هو ڪنهن سان بہ عزت جي نموني نہ ڳالهائيندا آهن، ڳالهائڻ ۾ گارگند ڪرڻ کان بہ نہ گسندا آهن پر نيٺ پڇاڙيءَ ۾ هار کائيندا آهن. سدآچار، حليمائي، فضيلت، سچائي ۽ صاف دليءَ جا گڻ پرائڻ سان هيءُ دوکيبازيءَ جو اوگڻ ناس ڪري سگهجي ٿو.

٦. ڪڏهين بہ اخبار پڙهڻ جي عادت نہ ڏار.
٧. ڪڏهين بہ پنهنجي تڪليفن جو ورٽن نہ ڪر.
٨. ٻاڻ وٽ ڪجهہ بہ نہ رکہ جنهن کي پنهنجو چئي سگهين.

ضابطي ۾ رهڻ

١. گهڻو نہ ڳالهاءِ.
٢. گهڻو نہ کل.
٣. هڪ سيڪنڊ بہ اجايو نہ وڃاءِ.
٤. ڪڏهين بہ پيٽ ڀري نہ کاءُ.
٥. ڪڏهين بہ ڪم کان سواءِ واندو نہ ويهہ.
٦. ڪڏهين بہ بيماريءَ جي باري ۾ نہ سوچ.
٧. قدرتي قانون ڪڏهين بہ نہ ٽوڙ.
٨. گهڻا ورت نہ رک.
٩. گهڻو ٻاڻ نہ پتوڙ.
١٠. مؤن ورت رکڻ ڪڏهين بہ نہ وسار.

سکہ شانتيءَ ۾ گذارڻ جو رستو

١. ڪابہ اُميد يا چاهنا نہ رک.
٢. ٻئي ڪنهن جو رسايل دکہ ڪڏهين بہ ياد نہ ڪر.
٣. ڪڏهين بہ ڪنهن جي ڪنهن سان ڀيٽ نہ ڪر.
٤. شاهوڪارن جي سنگت اصل نہ ڪر.
٥. من ۾ هوائي قلعا ڪڏهين بہ نہ ٺهہ.
٦. گذريل وقت جو ڪڏهين بہ نہ سوچ.
٧. ڪڏهين بہ ايندڙ وقت جو نہ سوچ.
٨. ڪڏهين بہ ڪهڙيءَ بہ حالت ۾ ڪروڌ نہ ڪر.

سُٺي چال چلگت

١. ٻئي جي ملڪيت ڪڏهين به نه ڦٻاءِ
٢. ڪڏهين به ڪنهن کان بدلي وٺڻ جي ڪوشش نه ڪر.
٣. ڪڏهين به نه ڪنهن جي گلا ڪر نه ڪنهن کي ڌڪار.
٤. نه ڪنهن کي ڏوهه ڏي ۽ نڪو ڪنهن واسطي گهٽ وڌ ڳالهاءِ
٥. ڪڏهين به ڪنهن کي ناراض نه ڪر.
٦. ڪڏهين به گندا اکر نه ڳالهاءِ
٧. شراب پيئڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ جهڙيون گنديون عادتون نه پراءِ
٨. اجايو بحث مباحثو نه ڪر.
٩. ڪنهن به حالت ۾ ڪڏهين به ڪوڙ نه ڳالهاءِ
١٠. ڪنهن به ڳالهه ۾ اجايو وڌاءُ نه ڪر.
١١. ٽڪيٽ کان سواءِ ڪڏهين به مسافري نه ڪر.
١٢. ڪڏهين به ڪنهن کي ڪوڙي صلاح نه ڏي
١٣. ڪڏهين به ڪو پاڻ وٽ ڳجهه نه رک.
١٤. ڪنهن سان به حسد ۽ ساڙ نه رک.

ويراڳه

١. سنسار جي دکن ۽ درگتيءَ کي نه وسار.
٢. ڪڏهين به ڪوشش ڪري آسائش ۽ سک وٺڻ تي پاڻ کي نه هيراءِ
٣. موٽ کي ڪڏهين به نه وسار.
٤. سپاٽي جي ڪڏهين به پرواهه نه ڪر.
٥. ڪڏهين به ڪنهن سان لڪيڙه جو رستو نه رک.

ندي آهي.

ٻارن جو من ڪومل، رٻڙ ۽ پلئَسٽڪ وانگر ملايم ۽ نرم
ندو آهي، ڪين جيئَن به چاهجي تيئَن موڙي سگهبو آهي.
يڏڙن ٻارن جي ڪچڙين دلين تي نندي هوندي کان وني جيڪي
اثر پوندا سي موُت تائين قائم رهندا ۽ ڪڏهين به ميسارجي
سگهندا. ٻارن ۾ صبوح جو پرڀات ويلي اُٿڻ جي عادت وجهڻ
هرجي. جيئَن پرڀات جو سويل اُٿي ڀڳوان جو ڀڄن ڪن، گيتا
ا ست سؤ سلوڪ، وشنو سهسر نام، شو استوترا، اَدِتيِہ هرديہ
ڀيون پرارٿنائون برزبان ياد ڪري ڇڏين. ٻارن کي شروع کان
ي ستسنگہ تي هيرائڻ کپي. ڪين رامائڻ ۽ مهاڀارت پاڙهڻ
ي. تنهن سان گڏ ڪين بدن کي مضبوط ۽ شڪتي شالي بنائڻ
سطي رانديون ۽ ڪثرت سيکارڻ گهرجي. ڪين شروعات ۾ ئي
لاقي تعليم ڏيڻ گهرجي ۽ ڪين اِهو پڻ سيکارڻ کپي ته پاڻ
ن وڏن جي عزت ڪن ۽ ساڻن عزت سان پيش اَچن.

اِهو مائٽن جو فرض آهي ته ٻارن ڏانهن خاص ڌيان ڏين
ڪين سنڀالين جيئَن ڪنهن خراب سنگت ۾ نہ ڦاسي وڃن.
ي ڪوڙ ڳالهائين ته ڪين سزا ڏيڻ کپي. ڪين سئَنيماَ تي نہ
ڻ ڏين ۽ ناول نہ پڙهڻ ڏين. جيڪڏهين زبان مان خراب اکر
ڍن يا گار گند ڏين ته ڪين يڪدم هدايت ڪن ته وري هوُ
ي اکر استعمال نہ ڪن. پان کائڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ کان سخت
ع ڪرڻ کپي.

مائٽن جو اِهو فرض آهي ته پنهنجي ٻارن کي سنسڪرت
ب سکيا ضرور ڏين. سنسڪرت سکيا تمام ضروري آهي. ڇوڪرين
ي ته سنسڪرت جي سکيا ضرور ڏيڻ کپي، جيئَن هو سنسڪرت
گيتا پڙهي ۽ سمجهي سگهن.

هڪ براهمڻ مون وٽ مدراس مان ملاقات لاءِ آيو ۽ مون
، ٻڌايائين ته سندس ماءُ تمام گهڻو ناراض ٿي ٿئي ۽ ڪيس

٩. ڪڏهين به ڪنهن کي ڪيل مدد يا شيوا جو عيوضو ملڻ جي اُميد نه ڪر.
١٠. پنهنجي دوستي ۽ واقفيت نه وڌاءِ.
١١. ڪنهن سان به گهڻو رستو نه رک.
١٢. خراب ماڻهن جي سنگت کان هميشه پاسو ڪر.
١٣. پنهنجو ڏن اجايو نه لٽاءِ.
١٤. پنهنجي باري ۾ گهڻو نه سوچ.
١٥. ٿوريءَ ڳالهه کي وڏائي وڏو نه ڪر.
١٦. اجايو گهڻ خرچائو ۽ هٿ ڦاڙ نه ٿيءُ.
١٧. خسيس ڳالهه کي وڏائي وڏو نه ڪر.
١٨. پرماتما کي ڪڏهين به نه وسار.

گرهستن جا فرض

گرهستين تي گهڻيئي جوابداريون آهن، سندن وڏي ۾ وڏو اِهو فرض آهي ته پنهنجن ٻارن کي سٺي سکيا ڏيئي گڻوان ۽ سيتل بڻائين. جي هوُ پاڻ کي اِهو فرض نباهڻ ۾ اَسمرٿ ٿا پائين ته جڏهين ڪام جي جوش ۾ اندا ٿي ٻار ٿي پيدا ڪيائون تڏهين سوچين ها ۽ برهمچريه ورت جو پالن ڪري ايستائين ٻار نه ڄڻين ها، جيسين منجهن جوابداري پالڻ جي شڪتي پيدا ٿئي. جيڪڏهين هوُ ٻارن کي سٺي سکيا ڏيئي هن دنيا ۾ گڻوان ٿي هلڻ جي قابل نٿا ڪن ته ڪين اِهو سوچڻ سمجهڻ کپي ته سندن واسطي پرلوڪ ۾ سخت سزا انتظار ڪري رهي آهي. اهو سندن فرض آهي ته سٺي ۽ سداچاري جِيون گذاري پنهنجي ٻارن لاءِ مثال ثابت ٿين، جيئن سندن ٻار سندن نقل ڪري سدآچاري، سشيل ۽ گڻوان بڻجن. جي پاڻ ئي بدڪار هوندا ۽ خراب عيبن ۾ گرفتار هوندا ته سندن ٻار سندن ئي نقل ڪري سندن جهڙا بدڪار ٿيندا. ٻارن ۾ نقل ڪرڻ جي زبردست شڪتي

ڪيترين زالون اخبارون، ناول ۽ اجڪلهه جي فئشن تي
ڪتاب پڙهن ٿيون. هو سڄو ڏينهن رڳو ڪپڙي، زيورن ۽ فئشن
تي ڳالهائين ٿيون. گهر ۾ ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهه تي جهيڙو لڳو
پيو هوندو آهي ۽ زال سڄو ڏينهن مڙس کي ٽوڪ ٽوڪ پيئي
ڪندي آهي ته توکي شادي ڪرڻ جو ڪهڙو حق هو جڏهين
تون منهنجون گهرجون نٿو پوريون ڪري سگهين. هوءَ سدائين
ڪانه ڪا فرمائش ڪندي رهندي آهي ته مون کي سلڪ جي
ساڙهي کپي، هيرن جو هار کپي يا ڦليون کپن ۽ فرمائش نه
پوري ٿيڻ تي اهي ئي دڙڪا پيئي ڏيندي آهي ته مون سان
ڇو ٿي شادي ڪيوَ؟ آخر ڪار مڙس کي طلاق ڏيندي به دير نٿي
ڪري. هنن زالن جو پتورتا ڌرم ته ڏسوا ڀلي سندن ڳچي قيمتي
زيورن سان جهنجهي پيئي هجي ته به سندن من ترپت نه ٿيندو،
ڇو ته اهو سندن سڀاءُ ٿي ويو آهي. ڪين اِهو سوچڻ کپي ته من
جو سچو سک انهن زيورن مان ڪڏهين به پراپت نه ٿيندو ۽
ڪو سندن چت ڀڳوان جي راهه ڏانهن ويندو. اجڪلهه جون ماڊرن
هندستاني زالون چانهه، ڪافيءَ ۽ اوولٽين جون غلام ٿي ويون
آهن. جي صرف هڪ ڏينهن ڪين اِهي شيون نه ملن ته مٿي
۾ سور ٿي پوندن. هي سڀ مايا جو کيل آهي ۽ پاڻ ۾ خراب
عادتن وجهڻ جو نتيجو آهي. انهيءَ ڪري مايا کين ڦيرائي
ٿي ۽ گمراهه ٿي ڪري. ڪين هنن عادتن جو يڪدم تياڳ ڪرڻ
کپي. هڪ ته پيسي جو اجايو زيان ٿئي ٿو ۽ جيرو پڻ خراب
ٿو ٿئي. جڏهين سندن مڙس ٻاهر ڪم ڌنڌي يا آفيس ۾ وڃن
ته اهو سندن فرض آهي ته ٻارن کي سڪول جا ڪتاب پڙهائين
لکائين ۽ ٻارن کي چريترواڻ بنائڻ لاءِ سٺي سکيا ڏين. جيڪي
برهمچريه ورت پالن ٿيون ڪن تن کي روزانو نيم انوسار پوري
وقت تي سنڌيا وندنا ڪرڻ کپي. ڪين روزانو صبوح ۽ شام جو
سمداڻن ڪرڻ کپي. هي ڪرڻيون روز ڪرڻ سان سندن پشانيءَ

منع ٿي ڪري ته هو مون کان ڪا به سکيا نه وٺي.

هڪ وڪيل مون وٽ لاهور مان آيو ۽ چيائين ته سندس پيءُ کيس منع ٿو ڪري ته گيتا ڪڏهين به نه پڙهه. ڪيڏي نه شرم جي ڳالهه آهي؟ اهڙا اَگياني ۽ بي سمجهه مائٽ ڪيئن پنهنجي ٻارن کي سٺي اِخلاقي سکيا ڏيئي، موڙي سشيل ۽ گڻوان بنائي سگهندا. ٻارن کي ته شادي به تڏهين ڪرائجي جڏهين ڏسجي ته هوُ گڻوان آهن ۽ ايترو ڪمائي سگهن ٿا جو پنهنجي ڪٽمب کي پالي ۽ سنڀالي سگهندا. ننڍڙيءَ عمر ۾ شادي ڪرائڻ جو رواج بلڪل بند ڪرڻ کپي.

رات جو ڪٽمب جا سڀ ڀاتي پاڻ ۾ گڏجي، پنهنجي اشٽ ديوتا جي مورتيءَ اڳيان يا تصوير اڳيان ويهي گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪلاڪ ڪيرتن ڪن ۽ گهر جي نوڪرن کي به ڪيرتن ۾ شامل ڪرڻ گهرجي. شام جو به چار ڪن ماڻهو گڏجي، ڀاڳونت رامائڻ وغيره جو پاٺ ڪن ته سندن من ۾ شانتي اُتپن ٿيندي ۽ سندن روحاني سنسڪار پڻ مضبوط ٿيندا. پوءِ ته سندن من اندر نرمل ۽ ايشوري خيال پيدا ٿيندا ويندا.

زالون تمام گهڻ ڳالهائو ٿينديون آهن. گلا ڪرڻ ۽ پرپنچ جي منجهن عادت هوندي آهي. زالن کي روزانو چار ڪلاڪ مؤن ورت رکڻ کپي، کين اخبار، مئگزن ۽ ناول اصل نه پڙهڻ گهرجن. اُنهن کي هروقت من ۾ پرڀوءَ جو ڀڄن يا گيت اُچارڻ کپي يا وري گر منتر جو من اندر جاپ ڪرڻ کپي. ڪاڌو رڌينديءَ کوه مان پاڻي ڀرينديءَ، گهر جي صفائي يا ٻيو ڪم ڪار ڪنديءَ تمام ڌيمي سر ۾ 'سريمن نارائڻ نارائڻ نارائڻ' چوڻ کپي. کين پتورتا ڌرم پالڻ کپي ۽ پنهنجي پتيءَ ۾ اَتي شرڌا هئڻ کپي. کين ڪنهن به مندر ۾ وڃڻ جي ضرورت نه آهي. کين اهو سمجهڻ کپي ته سندن لاءِ پتيءَ کان وڌيڪ ڪو ٻيو ڀڳوان ڪونهي ۽ پتي سندن لاءِ ساکيات ايشور آهي.

هلي سگهندا جنهنکي صبر آهي. ديرينو آهي، سندس ارادو پڪو ۽ مضبوط آهي. هن راه تي هلڻ ڪري تون شاهن جو شاه ٿي پوندين. هيءَ راه اُنهن واسطي بلڪل سولي آهي جن جو ارادو اَٽل آهي. جن کي سنتوش ۽ صبر آهي. جن کي سهن شڪتي آهي. جن سڀ تمنائون تياڳي ڇڏيون آهن. هو قربانيءَ جا پتلا آهن ۽ سندن اِڇا شڪتي ٻلوان آهي.

جيڪي نورتي مارگ تي هلڻ ٿا چاهين تن کي ماڻهن سان گڏجڻ ۽ مسجڻ بند ڪرڻ کپي. مؤن ورت رکڻ کپي، هن دنيا ۾ رهندي، من، سرير ۽ اِندرين تي پُورن ضابطو رکڻ کپي. پاڻکي سخت محنتي ڪم تي هيرڻ کپي، کهڙو به سادو کاڌو ملي ته کائي وجهڻ کپي. بنا ڪنهن به وهاڻي ۽ چادر جي سخت زمين تي، کليل ميدان ۾ سمهي سگهن. بنا ڪنهن به چنيءَ جي مٽي ۽ پيرن اُگهاڙو اُس ۽ تتل ڏينهن ۾ بيپرواهيءَ سان پنڌ ڪري سگهن. اُنهن کي سنياسي جيون جي سخت قاعدي جي پوئواري ڪرڻ کپي تڏهين هن راه تي هلي سگهندا. کين بکيا وٺندي ڪوبه شرم نه هئڻ گهرجي. جيڪي بنا بکيا جي پنهنجي روء سوء رهڻ ٿا چاهين تنکي گهٽ ۾ گهٽ پندرهن روپيه ماهوار بندوبست ڪرڻ کپي. هاڻ ته وقت بدلجي ويو آهي، سنياسين کي بکيا ڏيندي هرڪو ڪيٻائي ٿو. هرڪو پنهنجي ڪم جي ڌن ۾ سوار آهي. سنياسين کي به هاڻ پنهنجي گذر واسطي پيسا رکڻا ٿا پون. جيڪڏهين کين کاڌي پيتي جي چنتا نه هوندي ته پوء هن راه تي نرچنتت ٿي هلي سگهندا.

پرهيزگاريءَ ۾ هلڻ، گروءَ ۾ صدق رکڻ، لڳاتار سادنا ڪرڻ ۽ پريو آرادنا ڪرڻ کان پوء به تمام گهڻي وقت تائين يوگ جي رستي تي هلڻ سان مس مس ڪاميابي حاصل ٿئي ٿي. سڄ جي ڳولائوءَ کي صبر ۽ سنتوش کان ڪم وٺڻو آهي. نورتي مارگ تي هلڻ کان پوء ٿوري وقت اندر گهڻا سست

تي برهم تيج پيو چمڪندو. گرهستين کي روزانو نيم سان گيتا
رامائڻ اُپنشد ۽ يوگ وشست جو پاٺ ڪرڻ کپي. روز صبوح جو
تڏي پاڻيءَ سان سنان ڪري پريوءَ جو ڀڄن ڪرڻ کپي.

ساڌڪن کي هدايتون

هن راه تي هلڻ وارن جو اِرادو پڪو ۽ مضبوط هئڻ کپي
ڪين سينو لوهہ جو ڪري پرٻل اِڇا شڪتي سان اڳتي وڌڻ کپي
هڪ دفعو نورتيِ مارگ جو رستو وٺي وري ڪين ڪڏهين
گهر واپس موٽڻ جو سوچڻ نہ گهرجي. تنهن ڪري پهرين خوب
سوچي سمجهي پوءِ هن راه تي قدم کڻڻ گهرجي. همت ڌار
پنهنجو سڄو من پرماتما جي طرف لڳاءِ. اِهو پڪو ارادو ڪ
تہ هن جيون ۾ ئي ڪاميابي هٿ ڪندين. چنچل نہ ٿي
دنيا جي هرهڪ شيءِ، پنهنجو سرير ۽ پنهنجي حياتي قربان
ڪرڻ لاءِ تيار آهين؟ تہ پوءِ مون وٽ هليو اَچ ۽ نورتيِ مارگ
جي اوٽ وٺي سنياسي ٿيءُ. فيصلو ڪرڻ کان اَڳہ ٻہ دفعا سوچ
هيِ رستو ڪو گلن ڦلن سان ڀريل نہ آهي. پر سڄو ڪانٽن
سان ڀريل آهي. هيءَ راه بيشمار ڏکن ۽ ڏاڪرن واري آهي
نماڻو ٿيءُ، صبر ڌار ۽ دورانديشيءَ کان ڪم وٺ. ڪڏهين ٻرڏيو
۽ سڏيون هٿ ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪج ۽ نڪو اِها ڪوشش
ڪجانءِ تہ ڪنڊلني شڪتي جلدي سجاڳہ ٿئي. ماں هر طرح
تنهنجي شيوا ڪندس. اُبهرو نہ ٿيءُ. اجايو سوچ وبچار نہ ڪ
۽ سڀ مون تي ڇڏي ڏي، ماں توکي هر نموني مدد ڪندس
نماڻو، نرمل ۽ نهنو ٿيءُ. اَجايو پاڻيءَ جي ٻُڏبُڏي واڱر جوش
۾ نہ اَچ. ڪيترا نوجوان هن راه تي اَچي وري موٽي واپس
گهر ويا آهن. ڇو تہ هن راه جون تڪليفون نہ سهي سگهيا
هن راه تي بيشمار تڪليفون آهن. هن راه تي صرف اُهي

تعليم بلڪل بيڪار آهي. جنهن ڪري وديارٿي اخلاقي ۽ روحاني طرح ڪوبه واڌارو نٿو ڪري سگهي. ٻارن جون ڪچريون دليون سنسارڪ وهنوار جي زهر سان ڀريون وڃن ٿيون. اَڄڪلهه جي اُستاد ۽ شاگرد کي اِها خبر نه آهي ته گروءَ ۽ شش جو پاڻ ۾ ڪهڙو ناتو ۽ رستو هئڻ گهرجي. اَڄڪلهه شاگرد ۽ ماستر جي وچ ۾ جيڪو رستو آهي سو بلڪل بيڪار آهي. روحاني راه تي هلڻ لاءِ گروءَ ۽ شش جي وچ ۾ اگر جي اهڙو رستو رهيو ته شش جو ڪوبه واڌارو نه ٿيندو. جن ششن کي گروءَ ۽ سمرتين واسطي پورن شرڌا ۽ پڪو وشواس نه آهي، بلڪ اڌورو آهي، اهوئي ڪارڻ آهي جو اُهي يوگ ۽ گيان جي راه ۾ ڪامياب نٿا ٿين. روحاني رستو بلڪل الڳ آهي جتي ششن کي پنهنجو پاڻ گروءَ کي اَرپڻ ڪري ڇڏڻو آهي. اهو نهايت اعليٰ ۽ روحاني رستو آهي. اُپنشدن ڏانهن نظر ڦيراءِ ته توکي خبر پوندي ته اڳئين زماني ۾ وديارٿي برهمچريه جو پالن ڪندا هئا ۽ پنهنجي گروءَ ۾ سندن شرڌا هوندي هئي. گروءَ ڏانهن سدائين ادب، نماڻائي، عزت ۽ نمرتا سان نهاريندا هئا.

پهرين اِهو وري به سوچ ته تو پڪي اِرادي ۽ فولادي جگر سان سوچي سمجهي سنياس اختيار ڪيو آهي ۽ ڪهڙيءَ به حالت ۾ انهيءَ راهه تان اصل ڪونه ٿڙڪندين؟ تو ويراڳ ۽ سنياس جي چمڪندڙ ۽ شاندار رستي کي پوريءَ ريت سمجهيو آهي؟ سياڻي جي تنهنجي ڏيءَ، تنهنجو پيءُ، تنهنجي ماءُ تو وٽ اَچي روئي، توکي سنياس ڇڏڻ لاءِ التجا ڪري، ته تون پاڻ ۾ ايڏي شڪتي سمجهين ٿو انهيءَ موهه کي دور ڪري سگهندين؟ تون پنهنجي سيني مٺن مائٽن سان رستو ڪٽي سگهندين؟ تون اُنهن سان ڪوبه لاڳاپو جو رستو نه رکندين؟ ڪجهه به لڪاءُ نه، تون بالڪ وانگر ڀولو ڀالو ۽ صاف دل ٿيءُ.

رشي وششٽ مهراج رام کي اُپديش ڪيو ته پهرين پنهنجو

تي پوندا آهن. جو تہ ڪين اِها پوري خبر نہ هوندي آهي تہ پنهنجي منوشڪتي ڪهڙي نموني ڪم آڻين. ڪين اِها پوري ڄاڻ نہ آهي تہ روزانو ڪهڙي نموني نيم تي هلن. پنهنجي گروءَ جي هدايتن تي پوريءَ ريت عمل نہ ڪرڻ ڪري ائين ٿئي ٿو. ڪين ويراڳہ ملي ٿو پر ڪين پورو آزمودو نہ آهي تہ هن راهہ تي ڪيئن هلجي. آخر ۾ هو ڪوبہ واڌارو نٿا ڪري سگهن. تمام سخت ۽ لڳاتار ساڌنا، آراڌنا ۽ اُپاسنا ڪرڻ ڪان پوءِ سماڌي حاصل ٿئي ٿي.

ڪوبہ يوگ تي هلندڙ ساڌڪ يوگ تي هلندي جي ڪمزور، دکي ۽ ملول نظر اچي تہ پڪ سندس ساڌنا ۾ ڪا ڀل آهي جو تہ يوگ ساڌنا تي هلڻ ڪري، نرملتا، خوشي، محڪم اِرادو ۽ تندرستي حاصل ٿئي ٿي. جيڪڏهين يوگي پاڻ دکي، چڙٽو ۽ ملول آهي تہ پوءِ ٻين کي آنند، خوشي ۽ شانتيءَ جي راهہ ڪيئن ڏيکاري سگهندو. پهرين يوگ جي هڪ هڪ هدايت تي پوريءَ ريت عمل ڪر. ائين متان يڪدم مٿي چڙهڻ جي ڪوشش ڪرين. پهرين هيٺين هدايتن ۾ پوريءَ ريت پربيڻ ٿيءُ، پوءِ مٿين هدايتن تي عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪج. پرماتما جي آراڌنا ڪندي، سماڌيءَ ۾ اچي پريوءَ سان ملڻ لاءِ يوگ رستو هڪ اعليٰ ۽ شاهاڻو رستو آهي.

گروءَ ۽ شش جو پاڻ ۾ اهڙو اَٽوٽ رستو هئڻ گهرجي، جهڙو پيءُ ۽ پٽ جو، زال ۽ مڙس جو. شش جي گروءَ ۾ پورڻ شرڌا هئڻ کپي ۽ گروءَ جي ڏنل هڪ هڪ سبق ۽ هدايت تي پورو ڌيان ڏيئي، ياد ڪري، پاڻ ۾ جذب ڪري ڇڏي، فقط تڏهين هن روحاني راهہ تي واڌارو ڪري ڪجهہ پرائي سگهندو. نہ تہ سندس واڌاري جي ڪابہ اُميد نہ آهي ۽ نڪو ڪو سندس اڳيون اَسوري سپاءُ مٿجي سگهندو.

افسوس جي ڳالهہ آهي تہ اڄڪلهہ هندستان ۾ ملندڙ

جنهن جوش، پيار ۽ شرڌا سان تون پنهنجو سچو ڏيان پنهنجيءَ دولت ۽ زال ڏانهن ڏين ٿو، جيڪڏهين توں ساڳيو پيار، جوش، شرڌا ۽ ڌيان پرماتما سان لڳائين ته اُن ۾ لين ٿي، اُن سان ملي هڪ ٿي وڃين. صرف هڪ گهڙي پريوءَ جي برهه ۾ وياڪل ٿي پريو پڇڻ ۾ مگن ٿي دل جي اُڪير سان کيس پڪارين ته بنا ڪنهن به دير جي پرماتما جي در تي پهچي وڃين.

ڪوبه ڪم ڪرين ته پنهنجي لاءِ نه ڪر. پنهنجي لالچ اُن ۾ نه رک. ڪڏهين به پنهنجي واسنا رکي ڪو ڪم نه ڪر. جيڪو به ڪم ڪرين ته اُهو پريوءَ لاءِ ڪر پر اهو موهه يا واسنا به نه رک ته ان ڪم ڪرڻ ڪري پرماتما توتي راضي ٿيندو. ڪهڙو به سٺو ڪم ڇو نه هجي، جنهن ۾ پلي تنهنجو جيءُ لڳندو هجي، اُهو ڪم توکي ڏاڍو وڻندو هجي پر توکي تيار رهڻ کپي ته اُهو ڪم ڪيڏي مهل به بنا ڪنهن سنڪوچ جي توں ڇڏي سگهين. توکي جڏهين تنهنجي اَندر جو آواز چوي ته اهو ڪم ڇڏي ڏي ته يڪدم اُهو ڪم ڇڏي ڏي. چو ته ڪنهن به ڪم ۾ موه هجڻ سان توں بنڌنن ۾ ٻڌجي ويندين. ڪرم يوگ جوں هي نازڪ ۽ ڳپت ڳالهيوں سوچ ۽ سمجهي پوءِ ٻي ڊپو تي هن ڪرم يوگ جي راهه تي اڳتي وڌندو وڃ.

مايا صرف من جي خيالات رستي هيڏي تباهي مچائي ٿي ۽ جيوَ کي بنڌنن ۾ ٻڌي ٿي. عورت سهڻي ڪونهي پر خيالات سهڻي آهي. کنڊ مٺي ڪونهي پر خيالات مٺي آهي. کاڌو سوادي ڪونهي پر تنهنجي خيالات سوادي آهي. ماڻهو ڪمزور ڪونهي پر سندس خيالات ڪمزور آهي. من ۽ مايا جي اسلئيءَ کي سمجهه، سياڻو ٿيءُ ۽ ڳيانوان ٿيءُ. ويچار ۽ شڪتيءَ رستي هن من جي خيالات کي پنهنجي وس ۾ ڪر ۽ برهم

سپ ڪجھ گروءَ کي اَرپي ڇڏ تہ بہ پنھنجو اُڌار صرف تون
پاڻ ڪري سگھين ٿو، جيڪڏهين تو ۾ اِها شڪتي آهي ۽ پربل
اِڇا آهي تہ مٿن مائٽن ۽ سنسار جي سنگت جي موہ مان جيڪو
دک، درد ۽ بندن اُتپن ٿئي ٿو، تن کي ڪاٽي، پاڻ کي انھن
کان بلڪل الڳ ڪري ڇڏين.

(يوگ وششٽ کھاڻي بالي)

ڪيترا بيوقوف اِئين سمجھندا آهن تہ پاڻ ڪجھ نہ
ڪن، ڪين ڪو اَهڙو يوگي يا سنياسي ملي، جيڪو صرف ڪرمنڊل
مان پاڻيءَ جو ڇنڊو هڻي يا ڪو ڪين اهڙي جادوءَ جي گولي
کارائي جو سندن ڪنڊلني سجاڳہ ٿي اُٿي ۽ پاڻ بلڪل بدلجي
ساڌو ٿي وڃن ۽ اک ڇنڀ ۾ سماڌيءَ ۾ اَچي وڃن. پاڻ ڪابہ
ساڌنا ڪرڻ لاءِ تيار نہ آهن. هوُ چاهين ٿا تہ سندن بدران
ساڌنا صرف گرو ڪري. هوُ چاهين ٿا تہ ڪين ڪو صرف هٿ
سان ڇهي تہ پاڻ پار پھچي وڃن. هيءَ کھڙي نہ سندن عجيب
ڳالھہ آهي؟

گرو 'برهم نشٺا'، يعنيٰ برهم کي ڄاڻندڙ آهي. جي تون
اُن بي اَنت برهم کي ڄاڻڻ ٿو چاهين تہ گروءَ ۾ پورو صدق
رکي، سندس سکيا تي هلي ساڌنا ڪر. جڏهين تنھنجو من
هڪ نڪاڻي لڳندو ۽ صرف هڪ پرماتما سان ملڻ لاءِ اُنسڪ
ٿيندو تہ تنھنجي اِڇا شڪتي جاڳي اُٿندي ۽ پوءِ گروءَ جي
مھر سان توکي بيءَ ڪنھن بہ ڳالھہ جي ضرورت نہ رهندي.
پر مان توکي وري بہ ٻڌائڻ ٿو چاهيان تہ گرو توکي گيان ڏيندو،
سکيا ڏيندو، صرف اِن مان يوگي يا گياني نہ ٿيندين. توکي
پنھنجو پاڻ اُڌم ڪرڻو آهي. توکي پاڻ ساڌنا ڪرڻي آهي ۽
يوگي يا گياني ٿيڻو آهي. گرو رستو ڏيکاريندو پر هلڻو تہ توکي
آهي.

(٣)

۾ ٿورو وقت پوءِ ساڌڪ ڪان پوءِ جڏهين ڏسن ٿا تہ ڪين ڪجهہ ملي آهي ۽ ڪجهہ سڌي ملي آهي تہ نراس ٿيو هيءَ وات ٿي ڇڏيو ڏين. سنڌن صبر ٽٽيو پوي ۽ هيءَ راهہ ڇڏي پڇيو وڃن ۽ پوءِ پوئين ۽ پوڳ لاءِ وڃن ڳالا ڪندا. صرف شوق جي ڪري هن راهہ تي واڌارو نہ ڪري سگهندين. پنهنجي اندر ۾ جهاتي پاءِ، پنهنجي خيالن کي ٽٽول ۽ ڏس تہ سچ پچ توکي روحاني راهہ لاءِ سچي لڳن آهي يا صرف شوق آهي. اگر جي سمجهين تہ صرف شوق آهي تہ ڪوشش ڪري ان شوق کي بدلائي مڪتيءَ لاءِ اندر ۾ سچي لڳن ۽ سچي تڙپ پيدا ڪر. انهيءَ لاءِ توکي لڳاتار نيم انوسار جپ، تپ، آراڌنا، ڀڳتي، پرارٿنا، ستسنگ ۽ ڌرمي ڪتابن جو سهارو وٺڻو پوندو.

ڪنهن وقت تنهنجي من ۾ خراب خيال اُٿڻ ٿيڻ سان، تنهنجي دل ڪنبندي ۽ اَندر ۾ ڏکٽي پيدا ٿيندي. اِهي آثار تنهنجي واڌاري جا آهن. سمجهہ تہ تون ايشوري راهہ ڏانهن وڌي رهيو آهين. جڏهين بہ تنهنجي من ۾ گذريل گناهن جي ياد ايندي تہ تنهنجو من تمام گهڻو تڙڦي اُٿندو ۽ تون من اندر هڪ قسم جي پيڙا محسوس ڪندين، تہ سمجهہ تہ تون هاڻ ايشوري راهہ تي مٿي چڙهي رهيو آهين. هاڻ وري تون ساڳيا گناهہ جا ڪم ڪڏهين بہ نہ ڪندين. جو تہ جڏهين بہ تنهنجا جهونا سنسڪار توکي گمراهہ ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا تہ جيئن تون ساڳيا جهونا گناهہ وري ڪرين، تہ تنهنجو بدن ڏڪڻ لڳندو ۽ تنهنجو من ڪنبندو ۽ تنهنجو ضمير توکي ساڳيا جهونا گناهہ ڪرڻ ڪونہ ڏيندو. تون پنهنجي ساڌنا پورڻ ڌيان ڏيئي ڪندو آهين. تنهنجا جهونا دوشي ڪرم، جهوني گنهگار خيالات، گذريل شيطاني ڪار گذاريون ۽ اُنهن جي ياداشت پنهنجو پاڻ مري ختم ٿي وينديون. هاڻ تنهنجي من ۾ سچائي، پوترتا، شانتي ۽ شڀ سنسڪار پنهنجو پاڻ جنم وٺندا ويندا.

۾ لين ٿي وڃ جتي نڪو خيال آهي ۽ نڪو آهي خيالات.

تون نوڪرن ۽ جيڪي توکان ڪمزور آهن اُنهن تي غصو ڪندو آهين ۽ ڪاوڙ ڏيکاريندو آهين پر پنهنجي سيٺ، آفيسر يا جيڪي توکان وڏيڪ بلوان هوندا آهن، اُنهن تي نہ ڪاوڙ ڪندو آهين نہ غصو، سو ڇو؟ ڇاڪاڻ تہ من ۾ تون اُنهن کان ڊڄين ٿو ۽ انهيءَ ڪري غصي کي دٻايو ڇڏين. تون ڇونٿو نوڪرن تي غصي ڪرڻ وقت من ۾ غصي کي دٻائين؟ جيڪڏهين تون اُنهن نوڪرن ۾ بہ سائِين پرماتما جو ديدار ڪرين تہ پوءِ اُنهن نوڪرن تي بہ تون غصو ڪونہ ڪندين. اِهو غصو تنهنجي پئماليءَ جو ۽ تنهنجي ڳراوٽ جو سبب بڻبو. ڪروڌ جي اثر هيٺ اَچي تون گناهہ ڪرين ٿو. غلط قدم کڻين ٿو، پنهنجي ساٿين جي بي عزتي ڪرين ٿو، ڪين تمام سخت ۽ اَڻ وڻندڙ اکر چوين ٿو. تنهنڪري توکي ڪنهن بہ حالت ۾ ڪروڌ تي ضابطو ڪرڻ گهرجي.

پاڻ ۾ صبر، بردباري، ڪميا، پيار، رحم ۽ قياس پيدا ڪر. پاڻ کان پڇ تہ مان ڪير آهيان؟ بين جي سچيءَ دل سان شيوا ڪر. پنهنجو پاڻ کان پڇ تہ ڪروڌ ڪرڻ سان توکي ڇا ٿو ملي؟ ويچار تہ تون جڏهين ڪروڌ ٿو ڪرين تہ ڪيڏي نہ پنهنجي شڪتي اَجايو ضايع ٿو ڪرين. آتما تہ هڪ آهي. جيڪا آتما تو ۾ آهي سائي سائِي آتما بين سيني ۾ آهي. بين تي ڪروڌ ڪرڻ، ڪين دکي ڪرڻ يا ڇيهو رسائڻ سان تون خود پاڻَي ڇيهو رسائي رهيو آهين. ڇو تہ هرهڪ ۾ اُها سابِي تنهنجي آتما آهي. آتما ۾ نہ ڪروڌ آهيئي ڪونہ. آتما تہ شانتيءَ جو روپ آهي. اهو ويچارڻ سان ڪروڌ ورتي پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندي.

ڪن ماڻهن کي روحاني راهہ لاءِ صرف شوق آهي پر ڪين سچ پچ تہ مڪتيءَ لاءِ سچي پياس نا لڳي ڪونهي. جوُ سمجهن ٿا تہ يوڳ سادنا ڪرڻ ڪري ڪين شڪتي ملندي ۽ سڌي ملندي

جو ايياس ڪر جيڪا تنهنجي من ۽ اکين کي بلڪل وڻي ۽ من اُنهيءَ تي موهت ٿي وڃي، پوءِ لڳاتار آراڌنا ڪرڻ سان تنهنجي اِشٽ ديو جي تصوير تنهنجي من ۾ جمي ويندي. پوءِ نه جڏهين به ٽائيم مليئي، آفيس ۾، گهر ۾، رستي تي هلندي، من اندر اِشٽ ديو جي تصوير آڻ. مطلب ته تنهنجي اِشٽ ديو جي تصوير تنهنجي من ۾ تنهنجي خيالات ۾ ڇانئجي وڃڻ گهرجي. تون اُنهيءَ ساڳيءَ تصوير جي آراڌنا ڪندو اچ، ڪڏهين به وري اُنهيءَ تصوير کي ڇڏي ٻيءَ ڪنهن به تصوير جو خيال نه ڪجِ. روزانو اکيون بند ڪري، پنهنجي اشٽ ديو جي تصوير من ۾ آڻ. روزانو تراٽڪ ۽ آراڌنا ڪرڻ سان اها تصوير تنهنجي سامهون اچي ويندي. ڪنهن وقت تون پهلي پنهنجو منتر بدلاءِ، جڏهين تنهنجي دل ساڳيو ساڳيو منتر چوڻ ڪري ٿڪَي منتر ڏانهن وڃي پر تون پنهنجي اِشٽ ديو جي تصوير ڪڏهين به نه بدلائج.

آراڌنا ۽ ڀڳتي ڪرڻ ڪري ڪنهن وقت توکي زبردست روشني ڏسڻ ۾ ايندي. اُها روشني اهڙي ته تيز ۽ چمڪندڙ هوندي جو تون محسوس ڪندين ته گهڻيئي سج هڪ وقت روشني ڏيئي رهيا آهن. پر اها ڪا وڏي ڪاميابي نه آهي. تون انهيءَ کي نظرانداز ڪري ڇڏج. جي ور ور ڪري اِها روشني ظاهر ٿئي ته به اُنهيءَ ڏانهن خيال نه ڏج. توکي ته اُن روشنيءَ تائين پهچڻو آهي جيڪا روشنين جي روشني آهي. هيءَ روشني ته صرف اُنهيءَ روشنيءَ جو هڪ انگ يا جزو آهي پر هوءَ روشني ته سچ ۽ ستيه جو پندار آهي.

ڪڏهين به اورو پاڙو يا پسگردائيءَ جو وايومنڊل خراب نه هوندو آهي پر من خراب هوندو آهي. انهيءَ ڪري اورو پاڙو ۽ پسگردائي خراب سمجهه ۾ ايندي آهي. تنهنجو من اڃا هڪ ٽڪ نه ٿيو آهي. من خوفناڪ ۽ ڏهڪائيندڙ من سان

ڪام، سرگرمي ۽ شوق تنهنجي اندر ۾ ڏت ماري ويٺ
آهن. تون مون کان اِهو سوال پڇندين تہ گهڙيءَ گهڙيءَ ڪاوڙ
چو ٿي ٿئَي؟ ڪاوڙ ۽ ڪروڌ ٻيو ڪجهہ نہ آهي پر ڪام جو
ٻيو روپ آهي. ڪام اگني نہ ترپت ٿيڻ ڪري ڪروڌ جو روپ
اختيار ڪندي آهي. ڪروڌ جو ٻيو روپ آهي ڪام جو ترپت
نہ ٿيڻ ۽ اِهو وري تو ۾ ڪروڌ جي روپ ۾ ظاهر ٿيندو آهي.
جڏهين تون جوش ۾ اَچي نوڪرن تي ڪاوڙ ڪندو آهين تہ
اِهو جوش ڪام ۾ اَپرسنتا جي ڪارڻ تو ۾ ڪاوڙ جو روپ ڌارڻ
ڪندو آهي. تنهنجو راڳہ ۽ دئيش اَجا چڱيءَ طرح ناس نہ ٿيا
آهن. اُهي صرف دٻجي ويا آهن. تنهنجون اِندريون ۽ جوشيلي
خيالات ٻاهرينءَ ريت شانت نظر اچن ٿيون پر اجا ڪافي ٻلوان
آهن. اُنهن کي اَجا پوريءَ ريت ماري مات نہ ڪيو ويو آهي
۽ اُهي اَجا پوريءَ طرح قبضي ۾ نہ آيون آهن. ترشنائون ۽
واسنائون منجهن اجا باقي رهيل آهن. خيال اجا پڪي رهيا
آهن، اُنهن کي هڪ ٽڪ نہ ڪيو ويو آهي. ورتيون اَجا طاقتور
آهن. ڪام ڪروڌ اَجا پوريءَ ريت ناس نہ ٿيو آهي. اجا من
اندر ايشور سان ملڻ جي لڳن پورو زور نہ پڪڙيو آهي. رجوگڻ
۽ تموگڻ جو اَجا توتي راڄ آهي. صرف ستوگڻ تو ۾ ٿورو وڌيو
آهي پر خراب ورتيون اجا نہ گهٽيون آهن ۽ سنين ورتين جي
اَجا تو ۾ چڱي اَنداز ۾ واڌ نہ ٿي آهي. اهوئي سبب آهي
جو تنهنجو چت اَجا تنهنجي وس ۾ نہ آيو آهي. چت اَجا
هڪ جڳهہ تي ٽڪجي نٿو ٻيهي. پهرين من کي واسنائن کان
صاف ڪر تہ چت پاڻهي هڪ ٽڪ تي ويندو.

سگڻ اُپاسڪن کي پهرين اکيون کولي پنهنجي اِشت ديو
جي تصوير ڏانهن نهاري ترانڪ جو اَڀياس ڪرڻ گهرجي. پو
جي هوُ اکيون بند ڪندا تہ کين سندن اِشت ديو جي تصوير
جو انڀوُ ٿيندو. پهرين اِشت ديو جي اُنهيءَ تصوير تي ترانڪ

نون سنسڪارن جي پيدا ٿيڻ ڪري هڪبئي ۾ ملي ڪري ڪافي طاقتور ۽ بلوان ٿي وڃن ٿا ۽ ساڌڪ جي اندر ڪام ڀوڳ جي چاهنا تيز ڪن ٿا. اهو ائين ٿيو جيئن برندڙ اگنيءَ ۾ گيهه وجهڻ پوءِ اُنهيءَ کي وسائڻ ۾ ڪافي وقت لڳندو. هنن نون سنسڪارن کي ناس ڪرڻ تمام ڏکيو ڪم ٿيندو. تنهن ڪري ساڌڪ کي ڪام ڀوڳ کان بلڪل دور رهڻ گهرجي. من ته توکي نهٽن نمونن ۾ گمراهه ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو ۽ تنهنجي اندر ۾ ڪيترا غلط خيال اُتپن ٿيندا. هر وقت توکي پهري سجاڳ رهڻو آهي. من جو آواز ڪڏهين به نه ٻڌج. پر پنهنجي وويڪ جو آواز ٻڌج، آتما جو آواز ٻڌج ۽ پنهنجي ضمير جو آواز ٻڌج.

ڪڏهين به توکي جي ڪي تڪليفون يا ڏکيائيون درپيش اچن، يا دک، غم ۽ بيماريون اچي گهيرو ڪن ته اصل نه گهبرائج، پٺ پڻ نه ڪج، هي ته هلي وينديون، گذري وينديون. هر وقت اهو خيال ڪج ته هي ٿوري وقت لاءِ آهن ۽ مشڪنديون اُنهن کي منهن ڏج. سڀ ڪجهه صبر سان سهج، من کي ڊرو به لڏڻ نه ڏج. هيءَ 'ماتا قدرت' توکي بلڪل بدلائڻ ٿي چاهي، تو ۾ شڪتي ڦوڪي توکي نئون ڪرڻ ٿي چاهي ته جيئن تون سنڌس اوزار بڻجي سنڌس ڪاريه ۾ ڪم اچي سگهين. تنهنجو سرير، تنهنجو من ۽ تنهنجا پير سنڌس اوزار آهن. پرم ماتا قدرت' جي مرضي آهي ته تو ۾ سڀئي لياقتون پيدا ٿين جيئن تهء- همت، زبردست اِڇا شڪتي، صبر، ڪميا، ديا، ڪاجهه، رحم، پيار، نيڪ نيت، سهن شڪتي، ڀلائي ڪرڻ وغيره. سو توکي انهيءَ لاءِ غم ۽ ڏکيائون درپيش اچن ٿيون جيئن تون ڪلندي ڪلندي اُنهن مصيبتن جو مقابلو ڪري ملڻيان گڻ حاصل ڪري سگهين. هاڻي پنهنجي زندگيءَ جي نئين شروعات ڪر. پنهنجي زندگيءَ ڏانهن ڪشادي دل سان نهار! هاڻ نه

جبري جنگ جوت. ڪڏهين بہ اوري پاڙي يا پسگردائيءَ جي خلاف دانهن نہ ڪر پر پهرين پنهنجي من جي خلاف دانهن ڪر. اگر جي تون هڪ اهڙيءَ جڳهہ تي آراڌنا ۽ ساڌنا ڪري رهيو آهين جو اُتي جون حالتون تنهنجي سپاءُ پٽاندڙ نيڪ ۽ سٺايون نہ آهن تہ پرواہ نہ ڪر. پر پنهنجي من کي اهڙيءَ ريت هيراءِ جو اُتي جي حالتن سان ٺهڪي وڃي ۽ اُتي جي هرهڪ ڳالهہ جيڪا اڄ کيس نٿي وڻي، اُها کيس وڻڻ لڳي ۽ کيس اُتي آنند اچڻ لڳي. وري اُتي ڪابہ تڪليف محسوس نہ ڪري. ان ريت ڪرڻ سان تون اڳتي وڌندو ويندين ۽ تنهنجي اِڇا شڪتي جلدي طاقتور ۽ بلوان ٿيندي ويندي. تون هڪ زبردست هستي ٿي ويندين. تون هرهنڌ ۽ هرهڪ شيءِ ۾ ايشور جو انڀؤ ڪر. جيڪا بہ ڳالهہ توکي نہ وڻي يا خراب نظر اچي تنهن کي سٺيءَ نظر سان ڏس ۽ محسوس ڪر تہ اُها سٺي آهي. هرهڪ اڻ وڻندڙ ڳالهہ کي وڻندڙ بڻائيندو وڃ. اهوئي يوگيءَ جو سچو ڪم آهي ۽ اهوئي تہ سچو يوگ آهي.

(٣)

ڪام يوگہ يوڳڻ ڪري نسون ڪمزور ٿي وڃن ٿيون. نسن جو سچو سرشتو ٽٽيو پوي ۽ شڪتيءَ جو زبردست نقصان ٿو ٿئي. سپن دوش جي ڪري ويريہ جو ايڏو نقصان نٿو ٿئي جيڪو تہ سپن دوش وقت ڪام يوگہ جيترو جوش نٿو ٿئي ۽ نڪو ڪام يوگہ جي ڪامنا پوري ٿي ٿئي. پر سچو ساڌڪ جيڪو چاهي ٿو تہ سائينءَ جي راهہ تي اڳتي هلي پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب ٿئي، تنهن لاءِ ڪام يوگہ هڪ وڏي رنڊڪ آهي. کيس انهيءَ کان ڪنارو ڪرڻ کپي. ڪام يوگہ ڪرڻ وقت جيڪي سنسڪار پيدا ٿيس ٿا سي ساڌڪ جي اندر تمام گهڻو اثر ڪن ٿا. ساڌنا ڪرڻ ڪري جهونا بدڪار سنسڪار جيڪي سندس چت ۾ دٻيل وٺا آهن ۽ اجا پوريءَ ريت ناس نہ ٿيا آهن، اُهي وري هٿن

آهي، جنهن کي اِها خبر آهي ته ٻين جي دلين ۾ ڪيئن گهر ڪجي ۽ ٻين جون دليون پاڻ ڏانهن ڪيئن ڪيئن ڇڪجن. اُهو اِنسان هرهڪ ڪم ۾ فتحياب ٿيندو. سدائين خوش گذاريندو. هروقت شانتيءَ ۽ آنند ۾ رهندو.

پنهنجي دل اندر سچي ۽ پوتر پيار جون ڀاونائون پيدا ڪر، اُنهن کي لڳاتار اُڀرڻ ڏي. پريوءَ جي پيار جي ميناج کي محسوس ڪر، پرماتما جي پريم ۽ پيار جي چشمي ۾ ترهندو رهه. سچدانند سروپ جي پيار جو چشڪو وٺ ۽ ايشوري پيار جو امرت پيِي اَمر ٿيءُ.

دل ۾ اَهڙو ته درد پيدا ڪر جو پريوءَ جو نالو ٻڌنديئي خوشيءَ ۾ تنهنجي اکين مان آنسن جي روپ ۾ پريم جو ساگر وَهِي نڪري.

سچي پيار جي راه بلڪل سوڙهي آهي، ايتري ته سوڙهي آهي جتي ٻه نه ماپي سگهندا. جتي ’مان‘ ۽ ’مان پڻو‘ آهي اُتي ايشور رهي نه سگهندو. جتي ايشور آهي اُتي هي ’مان‘ ۽ ’مان پڻو‘ نه رهي سگهندا. يا ته ايشور رهندو يا ’مان‘ ۽ ’مان پڻو‘ رهندا.

اَجايو سنساري ڀوڳن ۽ عيشن ۽ مزن ۾ لپٽيو رهڻ کان ڪرم اندرين کي موڙ ۽ ڪين ضابطي اندر رک ته آهستي آهستي تنهنجا خيال پوتر ٿيندا ويندا. ايشور آراڌنا، جپ ۽ تپ ۾ ڌيان پورڪ لڳاتار لڳو رهه ته آخر اهڙو به وقت ايندو جو من سڄو تنهنجي قبضي ۾ اَچِي ويندو.

اُهي گرهستي جيڪي سچ جي راه جا پانڌيئڙا بڻيا آهن، روحاني راه تي هلي رهيا آهن ۽ سچي ساڌنا ڪري رهيا آهن، تن کي برهمچريه ورت جو پالن ڪرڻ کپي. چاڪاڻ ته ڪام ڀوڳ ڪرڻ ڪري سندن من ۾ سڀني قسمن جا خراب خيال اُڀرن ٿين ٿا جنهن ڪري سندن جهونن خراب سنسڪارن ۾

هرهڪ ڏانهن پيار پريءَ نظر سان نهارا شاهاڻي، نرمل ۽ سند
زندگي گذار.

غم ۽ دک حقيقت ۾ دعا ۽ آسيس آهن. درد ۽ پيڙ
تنهنجون اکيون کولين ٿيون. دک ته تنهنجو گرو آهي، رهن
آهي. دک جي ڪري تنهنجو چت هن سنسار کان هٽي پرمات
جي طرف ويندو. هاڻ سجاڳه ٿيءُ، بهادر ٿيءُ، هرهڪ مصيب
۽ ڏکيائيءَ کي منهن ڏيندو وڃ، کين فتح ڪندو وڃ. دک
درد، مصيبت، غم ۽ چنتا ۾ به کلندو رهه. پنهنجو چت هميش
آتما ۾ لڳاءِ ۽ من کي هڪ نڪاڻي رک جيئن ڪڏهين به ڏانواڊ
نه ٿئي. سدائين خوش گذار، درياه دل ٿيءُ، سدائين پريوءَ ج
چنتن ۾ رهه، سدائين کلندو ۽ مشڪندو رهه. پنهنجو پاڻ س
آنند روپ ٿي وڃ ۽ هروقت 'آنندوهم' جو جاپ ڪر.

دل جي اُپرندڙ جوش ۽ من جي خيالات کي روڪ، اج
پنهنجي شڪتي بيڪار نه وڃاءِ، پهرين ڪوبه پنهنجو لڪ
مقرر ڪر، پوءِ پنهنجي ساري شڪتي اُنهيءَ لکش پوري ڪر
۾ لڳاءِ. پاڻ کي ضابطي ۾ رک. پنهنجي خيالن جو تون پ
مالڪ ٿيءُ. جيڪي تون چاهين، صرف اُهو سوچ. ٻيا ڪي
خيال تنهنجي اِجازت کان سواءِ تنهنجي من اندر اصل نه گه
ڪپن. تنهنجي ٻڌي تنهنجي حڪم اُنوسار هلڻ کپي. تنهن
من بلڪل شانت هئڻ گهرجي. پنهنجي شڪتي سنڀالي ر
پنهنجي اِندرين کي ضابطي ۾ رک. پنهنجي اِڇا شڪتي نر
۽ سندر ڪر ته پنهنجي من اندر بيحد شانتي حاصل ڪندي
من اندر بيشمار روحاني شڪتي حاصل ڪندين ۽ ايشور
ڏانهن تڪڙو تڪڙو واڌارو ڪندو ويندين.

صرف ڦڙتائي ۽ ڪتابي گيان اڻ پورو آهي. اُهو ما
جيڪو سدائين مٺو ٿو ٻولي، رحمدل آهي، ڪڏهين به غصو
ڪري، حالتن پٽاندڙ پاڻکي نهڪائي هلي ٿو، سدائين نه

جاپ يا اوم جو جاپ ڪرڻ ۾ ڪوبہ حرج نہ آهي. جو نہ گاينري، اوم، شري ڪرشن ڀڳوان سڀ هڪ آهن. 'ايڪم ست وپرا بهڌو وندانتي' هڪڙو ئي سچ آهي. پر سنتن انهيءَ کي گهڻن ئي نالن سان پڪاريو آهي.

هيءَ سنسار هڪ تلاءُ آهي جنهن ۾ جيون مڪت يوگي ڪنول گل وانگر نرليپ ٿيو ٽڙيو بيٺو آهي. جنهن جو سنسار سان ڪوبہ لاڳاپو نہ آهي. سندس اڳيان سنساري جيوَ ۽ ساڌڪ اِئين ڪڙا ٿيو بيٺا آهن جيئن تلاءَ ۾ ڏيڏر. ڪيترا ماڻهو هن سنسار روپي تلاءَ جي ڪناري وٽ، جيون مڪت يوگيءَ اڳيان صرف روُنشو سمجهي اَچي ڪنا ٿيا آهن. سچو ساڌڪ ۽ شش اُهو آهي جيڪو ماکيءَ جي مک وانگر جيون مڪت يوگيءَ کي سنگرو سمجهي سندس آڳيا موجب هلي امرت پي امر ٿِي وڃي ٿو.

ڪنول گل پنهنجي خوشبوء سيني کي هڪجهڙي ڏيندو آهي. ساڳيءَ ريت جيون مڪت يوگي بہ، ايشوري وديا ۽ ايشوري جاڻ سيني کي هڪجهڙي ڏيندو آهي. جيئَن ڪنول گل جي نزديڪ رهندي بہ ڏيڏر کي ڪنول گل جي خوشبوء ۽ ماکيءَ جي خبر نہ هوندي آهي، تيئَن سنسار ۾ قاتل سنساري جيو بہ، جيون مڪت سنياسيءَ جي پاسي ۾ رهندي بہ منجهانئَس ڪو فائدو حاصل نہ ڪري سگهندا آهن. اُهي صرف ڏيڏر وانگر ٽان ٽان ڪري گوڙ ڪندا آهن. تلاءَ جي ڪناري تي رهندڙ ماڻهو ڪنول گل ڏانهن صرف تماشو سمجهي نهاريندا آهن. ڪيترا ماڻهو صرف ڏيکاءَ جي واسطي سنت ڏانهن ڊوڙندا آهن. صرف ماکيءَ جي مک اُڃايل هوندي آهي ۽ ڪنول گل مان ماکي چُوسي پنهنجي دل جي پياس بجهائيندي آهي. انهيءَ ريت اُهو شش جيڪو سچ پچ سڪايل هوندو آهي، جنهن جي دل ۾ تڙف هوندي آهي، صرف اُهو سڪايل، جيون مڪت مهاتما

وري نئين جان اَچي وڃي ٿي.

جيڪو فروٽ وڻ ۾ ڏنو ويندو آهي ته پڪو ٿئي، اُهو تمام منو ٿيندو آهي پر وقت وڌيڪ وٺندو آهي. جنهن وڻ کي وڌڻ ۾ چڱا سال لڳي ويندا آهن، اُهو وڻ تمام مضبوط ٿيندو آهي ۽ گهڻن ئي ڪمن ۾ اَچي سگهندو آهي. تنهن ريت جيڪو ساڌڪ صبر سان ڪيترن سالن تائين نيم اَنوسار سخت ساڌنا ڪندو رهي ٿو، اُهو سچو يوگي ٿيندو ۽ سندس منهن مان مٽيا پيئي بڪندي. اڄڪلهه جا ساڌڪ بلڪل اُبهڙا آهن هو چاهين ٿا ته ٿوري پراڻايام، سيرش آسڻ ۽ ڪجهه جپ ڪرڻ سان ٻن يا ٽن سالن ۾ يوگي بڻجي وڃن.

پنهنجو ڪاڏو تمام گهڻو نه گهٽاءِ چاڪاڻ ته انهيءَ ڪري تون بلڪل ڪمزور ۽ نربل ٿي ويندين ۽ تنهنجي ساڌنا ۾ رڪاوٽ پئجي ويندي. بي همت نه ٿيءُ، همت نه هار. هڪ چت ڌيان سان تمام سخت ساڌنا ڪرڻ کان پوءِ تون اوُنهيءَ سماڌيءَ ۾ ايندين پر انهيءَ لاءِ توکي سچيءَ دل سان محنت ڪرڻي پوندي، ساڌنا ڪرڻي پوندي ۽ جي صبر نه وڃائيندين ته پڪ ڪامياب ٿيندين.

خالق جي خلق جي آتم ڀاءُ سان، سچيءَ دل سان اورچ ٿي اَڻ ٿڪ شيوا ڪرڻ، ڪڏهين به ڪروڌ نه ڪرڻ، بلڪل نماڻائي ۽ ۽ نئڙت سان هلڻ، پريوءَ جي بنايل هن ساريءَ سرشٽيءَ سان پريم ڪرڻ، اهنسا، سدائين سچ ڳالهائڻ، بنا ڪنهن به پيد پاءُ جي دان ڪرڻ، برهمچاري جيون گذارڻ، انوٽ وشواس، گروءَ ۾ سچو ويساه، سچ ۽ ڪوڙ جي پرک رکڻ، اندر ۾ سچي اُڪير، مڪتيءَ لاءِ سچي لڳن، پنهنجي آتما جي بچاءَ لاءِ سچي ساڌنا، هي سڀ رستا آهن پريوءَ جي راهه تي هلي پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃڻ جا.

شري ڪرشن ڀڳوان جي مورت اڳيان رکي، ڪامريءَ جي

جو قانون آهي ۽ تون ٻڪاري چئه ته ’مان خود برهم آهيان‘
مان ڀڳوان جو هڪ حصو آهيان، اُنش آهيان، انگ آهيان. جيئن
باهه ۽ باهه جي چڻگ هڪ آهن، هڪ ٻئي کان جدا نه آهن،
هيءُ وششٽ اُدوئتا آهي.

خود مطلبي ۽ آپسوارٿي تمام خراب اوگڻ آهن پر انهن
جي هئڻ ڪري، اُسوارٿ جي مهما وڌي ٿي. مغروري ۽ هٺ
اوگڻ آهن پر انهن جي هئڻ ڪري نماڻائيءَ ۽ نئڙت جي مهما
وڌي ٿي. حسد ۽ ساڙو اوگڻ آهن پر انهن جي هئڻ ڪر درياه
دليءَ جي مهما وڌي ٿي. ڪوڙ اوگڻ آهي پر انهيءَ جي هئڻ
ڪري ته سچ جي مهما وڌي ٿي.

هن دنيا ۾ هرهڪ ڳالهه کي ٻه پاسا آهن. جي نفرت
آهي ته اُنهيءَ جي اُبتڙ پيار آهي. جي سچ آهي ته انهيءَ
جي اُبتڙ ڪوڙ آهي. هڪڙي جو رايو ٻئي جي اُبتڙ آهي. رايو
ڀلي اُبتڙ هجي پر دليون هڪ هئڻ کپن، دليون ڳنڍيل هئڻ
کپن. هرهڪ جو من الڳ آهي، خيالات الڳ آهي ۽ سوچڻ جو
ڍنگ الڳ آهي. پر انهيءَ جو مطلب اِهو نه آهي ته راءِ ۾
فرق هئڻ ڪري گارگند ڪجي، دنگو ۽ فساد ڪجي. راءِ مختلف
هجي ته به پاڻ ۾ ميل ميلاپ هجي، ٻڌي هجي، هڪ ٻئي
سان پيار هجي ته تون هروقت شانتيءَ ۽ آنند ۾ گذاريندين.

هن سنسار ۾ هرڪو آدمي جوابداريءَ جي ڪم کڻڻ کان
ڪنهن نه ڪنهن نموني نٽائڻ جي ڪوشش ٿو ڪري. جي ڪو به
جوابداريءَ جو ڪم مٿانئس رکيو وڃي ٿو ته تمام هوشياريءَ
سان، عقل وڙهائي ڪونه ڪو بهانو ڏيئي، پنهنجي جند آزاد،
ڪرائڻ جي ڪوشش ٿو ڪري. پر سندس هوشياري ڪم نٿي
ڪري، جو جو ٻيا سندس هوشياري پڪڙي ٿا وٺن، ڀلي هو ڪهڙي
نه هوشياري ڪري، ڪوڙا بهانا ڏي، سندس حالت اهڙي ٿيندي
آهي، جهڙي ٻگهه ٻڪيءَ جي ٿيندي آهي. هو پنهنجي ٻچي

مان فائدو حاصل ڪري سگهندو آهي ۽ اَمرتا جو امرت پي امر
ٿي ويندو آهي.

جيون مڪت يوگي هڪ وڏو روحاني رهبر آهي، سندس
دماغ روشن هوندو آهي، ڪيس اِها خبر هوندي آهي ته پاڻ
ڪير آهي ۽ آتما جي ڄاڻ هوندي اَٿس ۽ هو سڀني جيون
۾ هڪ اعليٰ ۽ سريشٽ انسان آهي. هن پنهنجي من تي فتح
پاتي آهي. هوُ ڪنهن به ممتا يا چاهنا کان پري آهي. ڪيس
ڪنهن به دنيوي شيءِ لاءِ ڪَشِشَ نه آهي. هوُ ته نه ڪنهن
کان ڏجي ٿو ۽ نڪو ڪائي سنساري شيءِ ڪيس ڏيچاري يا گمرا
ڪري سگهي ٿي. لوڀ، لالچ، هٺ ۽ وڏائي ڪيس ڇهي نه
سگهن ڇو ته ڪيس آتم گيان جو اَنيؤ تيل آهي.

او رام! سڀ ڪجهه تنهنجي اندر ئي آهي. تون چاهين
ته سنت بڻجي سگهين ٿو. صرف اُدم، توري چاهنا ۽ سخت
آراڌنا تنهنجي اندر ۾ پريوءَ کي پائڻ لاءِ جوالامکيءَ وانگر پڙڪي
اُٿندي. تنهن ڪري اُدم ڪر، ڪوشش ڪر، پريوءَ کي پائڻ
لاءِ مَن اندر اُڪير پيدا ڪر، تڙڦ پيدا ڪر ۽ محسوس ڪ
ته پرماتما هروقت توسان گڏ آهي.

او راڌا ڪرشن! سدائين سچ ڳالهاءِ، پلي انهيءَ لاءِ پو
توکي ڪيڏي به قرباني ڪرڻي پوي هَرَهڪ عورت ۾ تون راڌا
کي پس ۽ راڌان جو ديدار ڪر. ايترو ته حليم ۽ نماڻو ٿي
جهڙو گاه جو پتو. رحمدل ٿيءُ، نماڻو ٿيءُ، اُتم جيون گذا
۽ هرهڪ ڪاريه جو تون ڪرين سو اُتم ڪر، سدائين ڪرش
جو نالو جپ، شل تنهنجي چپن تي سدائين ''اوم نمو ڀڳوتي
واشديوايه' جو جاپ هجي. شل شري ڪرشن تنهنجي رکيا ڪري
۽ توکي پنهنجي رحم ۾ رکي.

جيو سدائين پرماتما سان ڳنڍيو پيو آهي، جيئن پاڻي
جو هڪ ڦڙو به ساگر سان ملي ساگر ٿي پوندو آهي. اهو اُدوئ

شڪتي نڪري نروار ٿيندي آهي. تنهن ڪري دک ۽ پيڙا حقيقت ۾ پريوءَ طرفان موڪليل مهر آهي، آشيرواد آهي ۽ تنهنجي ڀلائيءَ واسطي آهي. دک ۽ پيڙا هن سنسار ۾ پريوءَ جي اَملهه آسيس آهي، پرساد آهي ۽ انهيءَ جهڙي مٺي وستو هن سنسار ۾ ٻي ڪابه نه آهي.

هن سنسار ۾ سيني کي خوش ڪرڻ ته ڏاڍي مشڪل ڳالهه آهي، ڇاڪاڻ ته هيءُ سارو سنسار ٽن گڻن جي آڌار تي آهي جنهن ۾ ڀلايون به آهن ته برايون به آهن. دنيا کي ڀلي جيڪي وڻي سو چوي؛ اسان کي انهيءَ جو ڪوبه خيال نه ڪرڻ کپي ۽ نه انهيءَ جو ڪوبه اثر اسان تي پوڻ کپي، اسان کي ته صرف ساکشي ٿيڻو آهي، اسين ته صرف ڏسڻ وارا آهيون. هرهڪ ڪاريه وويڪ انوسار ڪرڻو آهي. اسان کي پاڻ سان سچو ٿيڻو آهي. ڳالهه ته شو مهراج، شري ڪرشن ۽ شري رام جي به ٿي آهي. اُنهن کي به ڪونه ڇڏيو ويو آهي، ته پوءِ اسين دنيا جي ڳالهه جي ڇو پرواهه ڪريون؟ ڇو ڊڄون؟

جوش جي ڪري اِنسان جي اندر ۾ طوفان ڪڙو ٿي وڃي ٿو. سندس تن ۽ من ۾ آگ لڳيو وڃي جيڪا اوچتو ئي اوچتو غصي جو روپ ڌارڻ ڪري ظاهر ٿئي ٿي. تنهن ڪري جوش کي اندر ۾ پيدا ٿيڻ نه ڏي، اُنهيءَ کي اُتي جو اُتي ناس ڪري ڇڏ. هوشيار ٿيءُ، خبردار ٿيءُ. جنهن وقت محسوس ڪرين ته من جي مانسروور ۾ جوش ٿو پيدا ٿئي ته انهيءَ کي اُتي دٻائي ڇڏ، جيئن غصي جو روپ ظاهر نه ڪري سگهي. يڪدم من ۾ جپ ڪر، پرارٿنا ڪر يا من ۾ آهستي 'اوم شانتيءَ' جو سمرڻ ڪر.

جڏهن ڀاڳ تي ڪير ڪاڙهڻ رکندو آهين ته ٿوري وقت بعد پوءِ مٿان ڀاڦ نظر ايندي آهي، ننڍا ننڍا ڦوڪڻا نظر ايندا آهن پوءِ زور سان ٽهڪڻ شروع ڪندو آهي. مٿين جملي

ڪوشش ڪري هيٺ ڪندو آهي ۽ منهن واريءَ ۾ لڪائي ڇڏيند
آهي، پوءِ اِئين سمجهندو آهي تہ ڪيس ڪير بہ ڏسي نہ سگهندو!

هيءَ دنيا عجيب آهي. من پڻ تمام عجيب ۽ بيحد
نيارو آهي. وقت وقت تي ٿوري گهٽي ناسازي نفاق، ونڪو
۽ اَڻبڻت تہ ٿئي پيئي. تمام دلي ۽ گهرن دوستن ۾ پڻ ٿوري
ڳالهہ تي ترشي پيدا ٿي ويندي آهي. ڪنهن وقت تہ ٿوري
غلطفهميءَ جي ڪري وڏو طوفان مچي ويندو آهي. جڻ تہ ٻرند
اگنيءَ ۾ گيهہ وڌو ويو. ماڻهن سان گڏجڻ وقت توکي ڏاڍ
خبردار ٿيڻو آهي ڇو تہ هرڪنهن ماڻهوءَ جو من الڳ آهي
خيالات الڳ آهي. تنهن ڪري توکي دل وڏي رکڻي آهي، دري
دل ٿيڻو آهي، توکي ايڏو تہ وڏو وشال هردو رکڻو آهي جو پل
ڪير ڇا بہ گهٽ وڌ ڳالهائي وڃي پر تنهنجي چهري ۾ فر
نہ پوڻ گهرجي. توکي سنيالي هلڻو آهي. تر تر تي پاڻ کي
درست ڪرڻو آهي. تون روزانو ڪجهہ نہ ڪجهہ سبق سکي
رهيو آهين. هرهڪ ڪاريہ ڌيان سان ڪر. زندگيءَ جي روزاني
وهنوار ۾ جيڪي بہ سکي رهيو آهين تنهن کي هيٺين سا
هنڊاءِ. شل اسين سڀ هم سازيءَ، ايڪتا، مٺ محبت ۽ سلوڪ
۾ پرماتما جي هن وشال سرشٽيءَ جي وٽ آهر شيوا ڪندا رهون.

(٣)

دک ۽ تڪليفون اِنسان جو من ڦيري ڀڳوان ڏانهن ڪينچي
ٿيون. دک ۽ پيڙا سهڻ کان پوءِ اِنسان جي دل رحم ۽ د
سان پرجيو تمتار ٿيو وڃي ۽ موم جهڙي نرم ٿيو وڃي. د
اِنسان کي شڪتي بخشي ٿو، پيڙا اِنسان جي دل عيش عشر
کان ڦيري پريوءَ طرف ڪري ٿي. جيئن اگروٽ جي وڻ جي
پٽن ۽ موتئي جي گلن کي نيوڙڻ سان سندن خوشبوءِ ۽ سـ
نکرندو آهي. تيئن جڏهن اِنسان تڪليفون ڏسندو آهي ۽ پيڙ
سهندو آهي، تڏهن منجهانئس خوشبوءِ نکرندي آهي، سندس

ساڌڪن کي صلاح

برهمچارين کي روزانو نيم انوسار ساڳئي وقت تي صبوح جي ٻن پهرن جو ۽ سج لٿي مهل سنڌيا وندنا ڪرڻ گهرجي. سنڌيا صبوح ۽ شام جي جنڪشن آهي، جتي ڏينهن ۽ رات ٻئي اَچي گڏ ٿين ٿا. سنڌيا جو وڏو مهاتم آهي، اُن وقت ڪافي شڪتي ۽ پوترتا اَچي ڪنا ٿين ٿا. پوري وقت تي سنڌيا ڪرڻ ڪري ساڌڪ کي وڏو فائدو رسندو. روزانو سج اُڀرڻ وقت گايتريءَ جو جاپ ڪري سورج ديوتا کي آرگهيا (ترپڻ) ڪرڻ گهرجي ته پوءِ تون سدائين تندرست رهندين. تنهنجي قوت شڪتي وڌندي ۽ تنهنجي سمجهه تمام سالم رهندي. اَڄڪلهه جي ڪاليجي شاگردن، سنڌيا، پوڄا ۽ پاٺ وغيره بلڪل ڀلائي ڇڏيو آهي، سندن من سنساري زهر سان ڀريو پيو آهي. هوُ پنهنجي آتما جا پاڻ گهاتڪ بڻجي پيا آهن. ’اَڄ کاءُ پيءُ ۽ عيش ڪر سڀاڻي ته مرڻو آهي.‘ اهائي سندن فلاسافي آهي. ويچارا! ڪيترو نه گمراه ٿي ويا آهن! ڪيترو وقت انڌڪار ۾ رهندا. اَڙي پنهنجي آتما کي نه ماريو! اُٿو، جاڳو، سجاڳ ٿيو ۽ پنهنجي هردي کي پوتر ڪريو. روزانو نيم اَنوسار سنڌيا ڪريو ۽ اُنهيءَ جي شڪتيءَ ۽ اَثر کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو. ڪنهن به نموني ڀڳوان جو پوڄن ڪريو ۽ آتما جي چمتڪار کي سمجهو، پنهنجي ڪوهيل سينا ۽ شڪتي وري هٿ ڪريو.

اسان جا ڪاليجي نوجوان صرف برائين جو نقل ڪرڻ ۾ اُستاد ٿي ويا آهن. هو صرف يورپ جي گندين عادتن جو نقل پيا ڪن، سگريٽ ڇڪڻ، بوٽ سوٽ پائڻ؛ نيڪٽاءِ ۽ ڪالر لڳائڻ، وارن کي عجيب نموني ڪٽائڻ ۽ رومال ۾ عطر وجهڻ وغيره وغيره. پر اُنهن جون سٺيون عادتون ۽ سٺا گڻ پرائڻ جي ڪڏهن به ڪوشش ڪون ڪندا.

قرباني، ديش ڀڳتي، نشڪام سيوا، وقت جي پابندي،

تہ ھيٺ ھلي ويندي آھي ۽ ھينين متي اَچي ويندي آھي. جڻ تہ ھڪ قسم جو ترتلو مچي ويندو آھي. ڪير ۾ گجي اَچي ويندي آھي ۽ سڄو ڪير ٽھڪڻ لڳندو آھي، جي باھ اَجا چالو رھي تہ ڪير متي ڪڇي برتڻ مان ھارجڻ شروع ڪندو آھي. ساڳيءَ طرح چت ۾ جڏھين توري بہ نفرت، ساڙو يا يوڳن يوڳڻ جي خيالات پيدا ٿئي تہ اُھا ننڍڙي چولي يا لھر ھوندي آھي، ڏسڻ ۾ بہ ڪونہ ايندي آھي ۽ نہ ڪو محسوس ٿيندي آھي. پوءِ نفرت يا يوڳن يوڳڻ جي خواھش جي لھر وري ساڳيءَ لھر سان گڏجي ٿي، اھڙيءَ ريت ساڳيءَ خيالات جون لھرون ۽ سنسڪار اَچيو ھڪ ٻئي سان گڏجن. جيئن ھڪ پارٽيءَ جا ماڻھو گڏ ٿي ٻيءَ پارٽي جي ماڻھن تي حملي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا آھن. تيئن ھي لھرون بہ ھڪ ٻئي سان ملي وڏو طوفان مچائيندیون آھن. دماغ گرم ٿي ويندو آھي، سڄي بدن جي ھرھڪ نس ۾ آگ لڳي ويندي آھي ۽ دماغ ۾ صرف اِھي جوشيلا خيال پيا گھمندا آھن ۽ انسان انھن جوشيلن خيالن جي اثر ھيٺ اچي چڪر ۾ ڦاسي ويندو آھي، پوءِ تہ ڪيس پاڻ تي ڪوبہ ضابطو نہ رھندو آھي، ھاڻ تہ ھي چا بہ ڪري سگھي ٿو ۽ ڪھڙي بہ ڪميڻي يا نيچ ڪم ڪرڻ کان نہ ھٽڪندو. سوچ! ويچار! پنھنجي خيالات تي پورو ڌيان ڏي. جي ڏسين تہ خراب ۽ نيچ خيال اُتپن ٿي رھيا آھن تہ اُتي جو اُتي اُنھن کي ناس ڪر جيئن ھوُ اڳتي نہ وڌي سگھن. حي نون ڪرم يوگ جو پانڌيئڙو آھين ۽ انھيءَ راھ تي ھلي رھيو آھين تہ ويچار ڪر، ڌيان ڪر. جي ڀڳتي يوگ تي ھلي رھيو آھين تہ جپ ڪر، ھريِ ڪيرتن ڪر، ڌيان ڪر ۽ پرارٿنا ڪر.

۾؟ اهو سڀ ڪوڙ ڀرم، اڻ ڄاڻائيءَ ۽ ڇسپائي آهي. منهنجو ٻيءَ ٻي عقل آهي مان هرگوسن ۽ لائڊر برنٽن جي مت جو آهيان ۽ اُنهن جي اُصول ۾ اعتبار رکان ٿو. اُنهن جا اُصول منهنجي من تي اثر ڪن ٿا، هوُ جيڪي به لکن ٿا اُهو بلڪل صحيح ۽ سچ آهي. اسان جو متر ڀاريلال آهنڪار جي نشي ۾ اَنڌو آهي. هوُ نوجوان آهي، سندس رڳن ۾ جوانيءَ جو خون لهرون ماري رهيو آهي. تازي نوجوان خون ڪري سندس ڳل گلابي ڏسجن ٿا ۽ منجهس جوانيءَ جو اُتساهه آهي. پر ڪيس هن دنيا جو ڪوبه آزمودو نه آهي. هوُ اڻ ڄاڻ آهي ۽ دنيا سان مقابلو ڪرڻ ۾ بلڪل نئَون ۽ اڻ آزمودگار آهي. ڪيس اِها به خبر نه آهي ته سندس ميڊيڪل سائنس جي حاصل ڪيل ڊگري هن حياتيءَ جي سفر ۾ ساڻس ڪيتري مددگار ثابت ٿيندي. جيتوڻيڪ ڪيس خبر آهي ته سندس جهڙي ڊگري حاصل ڪيل ٻيا ڪيترا نوجوان نوڪرين لاءِ گهٽين ۾ ٿاٻا پيا کائين. سندس پتا پنهنجي ملڪيت وڪڻي هن جي تعليم پٺيان خرچ ڪيو آهي، جنهن جي ڪيس ڪابه خبر ڪونهي ۽ نه ڪو اَحساس اٿس. جي ڀاڳين سان ڪيس ڪنهن ڪنڊ جي فئَڪٽريءَ ۾ اسسٽنٽ ڪيمسٽ جي نوڪري ملي ويئَي ته ڪيس ماهيانو پگهار پنجاه، پنجونجاه مس ملندو. پر سندس آهنڪار ته ڏسو! ڪوڙو شان ته ڏسو! هن ڪڏهين به اهو نه سوچيو آهي ته ڪيئَن پنهنجو پاڻ کي، پنهنجي آتما کي سڃاڻي، دائما شانتيءَ ۽ آنند ۾ گذارجي.

جڏهين پروفيسر جيمس برائون هارورڊ يونيورسٽيءَ جو سائنسدان يا پروفيسر جان مئَڪفرسن بالي يونيورسٽيءَ جو، هندو سنڌيا بابت ڪتاب لکن ٿا تنهن ۾ سمجهائين ٿا ته سنڌيا منترن ۾ ڪيڏي نه شڪتي آهي. اُنهن جي اُچارڻ سان وايومنڊل ۾ جيڪي لهرون اُٿن ٿيون تن ۾ بجليءَ ۽ چقمق سمان طاقت

اورچائي، دوراندیشي، عالماڻي لياقت ۽ فضيلت، هي سڀ لياقتون يورپ وارن جون سارهائڻ جوڳيون آهن. ڪيترن وڏ گهراڻن چوڪرن جي حالت تہ تمام دکدايڪ آهي ۽ سچ پچ تہ رحم جوڳي آهي. روزانو سئنيما ۾ وڃڻ، پنهنجو وقت جوا، شراب ۽ ڪيترين گندين عادتن ۾ اَجايو وڃائڻ، ڪين ڌرمي فلاسافي ڳالهين ڪان چڙ لڳندي آهي. هوُ سڄو ڏينهن پيا ويس بدليندا آهن، مطلب تہ فئَشن جا غلام هوندا آهن. ڪي پروفيسر بہ هنن شاگردن وانگر اڊنگا ويس پائيندا آهن ۽ فيشن ڪندا آهن، جيڪي شاگرد ساديءَ ڊريس ۾ ايندا آهن تن ڪي نفرت جي نگاه سان ڏسندا آهن. اهڙا پروفيسر سنيون عادتون جهڙوڪ:- ’سادو لباس پهرڻ ۽ اوچا خيال سوچڻ‘ سيکارڻ بدران فيشن ۽ گنديون عادتون سيکارڻ لاءِ جوابدار رهندا آهن.

هندستان جهڙي گرم ملڪ ۾ سوٽ ڪوٽ جي ضرورت نہ آهي. يورپ ٿڌو ملڪ آهي تنهن ڪري اُتي جي ڪپڙن جو نقل ڪرڻ اَجايو آهي ۽ اُنهيءَ نقل ڪرڻ تي تمام گهڻو خرچ اَچِي وڃي ٿو. ڪيترا تہ فيشن جا ايڏا غلام ٿي ويا آهن جو پيسو نہ هوندي قرض کڻي بہ فيشن ڪندا آهن. سوڙهو ۽ ٽائيٽ ڪالر پائڻ ۾ ڪيترا نقصان آهن. مغز ڏانهن رت جي ڊوڙي ۾ رڪاوٽ پوي ٿِي. تنهن ڪري مٿي جو سور ۽ ٻيون بيماريون پيدا ٿين ٿيون. مٿي تي وڏا وار رکڻ جو اِهو سبب آهي تہ اُس کان بچاءَ ٿئَي ٿو. اَسانجي ڪاليجي ڪڪن ۾ غلط سنسڪار گهر ڪري ويا آهن. مسٽر بهاريلال ميڊيڪل سائنس جو وديارٿي، هڪ هٿ ۾ سگريٽ ۽ ٻيو هٿ سوٽ ۾ وجهي نٽئَن ڍنگ ۾ ٻيهي ڏاڍي شان سان آڪڙ ۾ پڙهي جوندو تہ مونکي هندو ڌرم ۽ هندو فلاسافيءَ ۾ ڪوبہ وشواس نہ آهي. ڇا رکيو آهي سنڌيا ۾، ويدن ۾ ۽ رشين جي جهونس لڳاوتن ۾؟ ڇا رکيو آهي سج کي پاڻي ڏيڻ ۾ ڪٿهہ منتر پڙهڻ

ڏکيو پيو آهي، انهن ناڻن ۽ روپن جي نباهه ڪرڻ سان تون اُنهيءَ ست چت آنند روپ پرماتما سان ملي اکنڊ آنند سان پرجي ويندين، ٻين جي ملڪيت ۾ حق ڪڏهين به نه ڦٻائج.

منهنجا پيارا نوجوانو! توهان کي ڪڏهين اهڙي تعليم توهان جي ڪاليج ۾ ملي آهي؟ اُپنشدن جي سلوڪ جي اڌ لائين ۾ ايڏي ته شڪتي ڀريل آهي جو اُنهيءَ جي ڄاڻڻ کان پوءِ، اِها اَڄڪلهه جي وديا، جنهن تي توکي ايڏو ٻانور آهي، توکي اصل ڪونه وڻندي. اجوڪي تعليم جي ڪري تون ڊاڪٽر يا انجنير ٿي وڃين تَه سماج ۾ توکي ٿوري عزت ملي سگهي ٿي. پر انهيءَ مان توکي سچو آنند ۽ سک ڪونه ملندو. اَگيان جي وَس ٿي، تون هن مايا جي سنساري مهاجار ۾ جڪڙجي ويندين. سنساري گيان رڻ پٽ ۽ بيابانَ وانگر آهي. ايشوري وديا ۾ سڀ اَڄاڻ آهن، بلڪل ڪجهه به ڪونه ڄاڻن. صرف آتم وديا تنهنجي اگيان جو انڌيرو دور ڪندي. صرف آتم گيان ۽ آتما جي ڄاڻ، تنهنجا ڪرم، ڪليش ساڙي رک ڪري ڇڏيندي. پوءِ ته ڪام، ڪروڌ، اَهنڪار، لالسا، پسندي ۽ ناپسنديءَ جو نالو ۽ نشان نه رهندو، تون امر ٿي ويندين. اکٽ آنند ۽ اکٽ شانتيءَ کي پراپت ڪندين.

سئنڪ، رشي آنگراس کي ڊنڊوت پراڻام ڪري عرض ڪيو ته اي ڀڳوان! اُها ڪهڙي وديا آهي، جنهن وديا جي ڄاڻ کانپوءِ ڪنهن به ٻيءَ وديا ڄاڻڻ جي ضرورت نه آهي. رشي آنگراس جواب ڏنو ته اُها پاراوديا آهي، اُها برهم وديا آهي، جنهن جي ڄاڻڻ سان امرتا جو پد ملي ٿو. منڊڪا اُپنشد ۾ ڄاڻايل آهي 'برهما سَروَ وديا پرتشٽا'، سڀ وديائون برهم وديا ۾ سمايل آهن. برهم وِديا ڄاڻڻ کان پوءِ سڀ وديائون ۽ سائنس معلوم ٿيئي ٿي. ڏسو ته وديا پوري ٿيڻ تي، رشي وديارٿين کي ڪهڙي سکيا ٿو ڏئي.

آهي، جنهن مان اِنسان کي ڪافي طاقت ۽ شڪتي حاصل ٿئي
ٿي ۽ هيءَ ڳالهه اسان جي مسٽر بهاريلال تي اثر ڪري ٿي
۽ وچي ڪتاب خريد ڪري سنڌيا چالو ڪري ٿو. اَڄڪلهه جي
وديارٿين جي اهڙي افسوسناڪ منورتي آهي. جيڪي پترو پترلوڪ
۾ رهن ٿا تن کي روحاني شڪتيون آهن جن جي وسيلي سوکيم
شيءِ ڏسي سگهن ٿا. سوکيم آواز ٻڌي سگهن ٿا. هو پنهنجي
اولاد جي اُچاريل منترن کي ٻڌي سگهن ٿا. [illegible] ئي آواز
جون لهرون هڪ سيڪنڊ ۾ سڄيءَ دنيا کي [illegible] دفعا چڪر
ڏيئي اَچن ٿيون. جي اِهو سچ ٿي سگهي ٿو ته منترن جي
آواز جون لهرون اسان جي پترن جي سوکيم ڪنن تائين پتر
لوڪ ۾ ڇو ڪونه ٿيون پهچي سگهن.

اِها افسوس ۽ شرم جي ڳالهه آهي ته ڀارت ۾ هاڻوڪي
تعليم بلڪل ٺيڪ نه آهي ۽ وديارٿين جو من سنساري ڀرمن
سان ڀريو وڃي ٿو، اجوڪي تعليم، ايشوري راهه ۾ هڪ وڏي
رنڊڪ آهي. اڄڪلهه جي وديارٿين کي اِها به خبر نه آهي
ته گروءَ ۽ شش، پروفيسر ۽ وديارٿيءَ جي وچ ۾ ڪهڙو ناتو هئڻ
کپي.

اجوڪي يونيورسٽيءَ جي سيڪيولر تعليم ۽ رشين جي روحاني
تعليم ۾ ڪيترو نه فرق آهي! ڏس! ته رشي اُپنشدن جي شروعات
۾، ڪهڙي نموني شاندار فلاسافيءَ تي زور ڏين ٿا. 'آئيتاريا
اپنشدن جي شروعات ۾ چيل آهي ته هي سڀ جيڪي به ڏسين
ٿو سو صرف هڪ ئي آتما هئي. (جڏهين نه هيءَ دنيا هئي
نه هيءَ ساري سرشٽي هئي ۽ صرف انڌاروئي انڌارو هو) ورڪ
'ڇندوگيه اُپنشد' جي شروعات ۾ چيل آهي تهيءُ شروعات ۾
صرف 'ست' هو يعني ته هڪ ئي ايشور هو. 'اِيشا ويا اُپنشد
جي شروعات ۾ چيل آهي ته هي سنسار صرف روپن ۽ نالن
جي چڪر ۾ ڦاٿو پيو آهي ۽ ايشور اُنهن نالن ۽ روپن سان

روح، ننهنجي دماغ ۾ ڪيترين خراب ڳالهين پريل آهن، اُنهن
کي ڪڍي انهن جي جڳهه تي نيڪ ۽ نرمل ڳالهين پرڻيون
آهن انهيءَ لاءِ ڏيان سان اُپنشد پڙهه، يوگ وششٽ پڙهه، برهم
سوتر ۽ سنڪرا جا 'select work' پڙهه ته توکي آتت ملندو ۽ سچي
شانتي پراپت ٿيندي. يورپ جي ڪيترن فلاسافرن صاف صاف
چيو آهي ته اسان جنم پهلي ڪرشچن ڪنمب ۾ ورتو آهي، اسين
ڪرشچن ڌرم کي مڃيون ٿا پر اسان جي روح کي جيڪا شانتي
گهرجي ۽ من کي جيڪو آنند گهرجي سو صرف اوپر جي ملڪن
جي رشين ۽ اُپنشدن ۾ ملي سگهندو.

ناستڪن، سوشلسٽن، پونجيوادين کي ايشور مت ڏي! شل
سندن اکيون کلن! هوُ پنهنجي اندر ۾ پرماتما جو مشاعدو ماڻين
۽ ڀڳوان جي بندگي ڪري سچو سک ۽ آنند ماڻين! شل اُهو ڀاڄهارو
اسان سڀني تي پنهنجي ڀاڄهه ڪري، پنهنجي مهر ڪري،
جيئن هن سنسار ساگر کي پار ڪري تري وڃون. شل اسان سڀني
جي دلين اندر پريوءَ لاءِ سچو پيار اُتپن ٿئي ۽ اسين سچيءَ
دل سان آراڌنا ڪريون، جيئن اسان جي دلين اندر پريوءَ جي
جوت جهمڳ ڪري چمڪي اُٿي.

شڪتيءَ بابت ڳالهه ٻولهه
(ڇهئي دروازا بند ڪر)

هن ديهه اندر، شڪتيءَ بابت ڳالهه ٻولهه کي سمجهڻ
ضروري ۽ مکيه ڪاريه آهي. گهڻو ڪري گهڻن ماڻهن جي شڪتي
شرير اندر ڇهن دروازن رستي ضايع ٿئي ٿي. اِهوئي سبب آهي
جو هو سنسار ۾ هوشيار ٿي نالو نالا ڪڍي سگهن. ڪيترن کي
ته اها به خبر نه آهي ته پنهنجي شڪتي ڪهڙي نموني ڪم
اچي ۽ پنهنجي ضرورت آهر اُن کان ڪيئن ڪم وٺجي. ڪين

سدائين سچ ڳالهائج، پنهنجو فرض پالن ڪج، ويدن
جي وديا کي ڪڏهين بہ نہ وسارج، سچ کان ڪڏهين بہ منهن
نہ موڙج، اُدم ڪري پاڻ کي چاڙهڻ ۽ سکيو ڪرڻ کان منهن
نہ موڙج. فرض کان ڪڏهين بہ منهن نہ موڙج، پنهنجي بهبودي
۽ ڪلياڻ کان منهن نہ موڙج، ويدن جي سکيا کان منهن نہ موڙج،
گروءَ ۽ پنهنجي اَبن ڏاڏن کان منهن نہ موڙج، ماتا کي ڀڳوان
سمجهي سندس عزت ۽ شيوا ڪج متري ديوو ڀَوا (معنيٰ تہ ماتا
تنهنجو ڀڳوان آهي)، پتري ديوو ڀَوا (پتا تنهنجو ڀڳوان آهي)،
آچاريہ ديوو ڀَوا (گرو تنهنجو ڀڳوان آهي)، اَتتي ديوو ڀَوا (مهمان
تنهنجو ڀڳوان آهي)، جيڪي بہ ڪرم ڪرين اُهي دوش ۽ گناهن
کان سواءِ پوتر هجن، جيڪو بہ ڪاريہ ڪرين اُهو اُتم هجي،
برهمڻن جي شيوا ڪج، دان ڪج پر شرڌا سان ڪج، بنا وشواس
۽ شرڌا جي ڪڏهين بہ دان نہ ڪج، ڏي پر خوشيءَ سان ڏي،
پوترتائيءَ سان ڏي، اَدب سان ڏي ۽ سچيءَ دل سان ڏي.

پيارا ڪاليجي وديارٿيو، توهان تہ هن پياري ديش ڀارت
ڀوميءَ جو شان آهيو، اُميد آهيوا توهان اڃا بہ اکيون نہ کوليندا
ڇا؟ انهيءَ ڪوڙيءَ تعليم تي بانور نہ ڪر، مغرور نہ ٿيءُ، ويدن
جي سکيا ۾ نشچو رک ۽ وشواس ڌر، ويدن جي منترن ۾ شرڌا
رک. جسٽس ووڊروف جا لکيل ڪتاب ’گارلنڊ آف ليٽرس‘ ۽ ’ورڻ
مالها‘ پڙهي ڏس تہ توکي منترن جي اَثر ۽ شڪتيءَ جي خبر
پوندي. سنڌيا ۽ گائتريءَ جو روزانو جپ ڪر. روزانو پريوءَ جي
آراڌنا ۽ بندگي ڪر. ساتوڪ کاڌو کاءُ، پيٽ ڀري نہ کاءُ، ڀڳوان
جي ڀڳتيءَ واسطي الڳہ روم رک، روم کي ڪلف ڏيئي ڇڏ.
هن ڪتاب ۾ ويهہ روحاني سمجهاڻيون ڏنل آهن اُنهن جي هڪ
هڪ اکر تي عمل ڪر. هاڻ نيچ ۽ گنديون ڳالهيون جو نقل ڪرڻ
ڇڏي ڏي. خراب سنگت ۾ گذارڻ ڪري تنهنجي اَندر ۾ جيڪي
خراب سنسڪار ڪنا ٿيا، هڪ هڪ ڪري اُنهن کي سڌاريندو

انسان جي شڪتي گهڻو ڪري هن سرير جي ڇهن مکيہ ڳرڪين رستي سڀمو ڪري وهي وڃي ٿي. هن سرير ۾ ٻيون بہ گهڻيئي ننڍڙيون ننڍڙيون ڳرڪيون آهن، هنن ڇهن مکيہ ڳرڪين کي بند ڪرڻ سان ٻيون پنهنجو پاڻيهي بند ٿي وينديون آهن، جيئن ڪئنال جو سب اوور سيئر ڪئنال ۾ شٽر کيرائي پاڻيءَ جو رخ ڦيرائي، زميندارن جي ٻنيءَ ۾، کيتي ڪرڻ لاءِ ڪندو آهي. تيئن يوگي ۽ گياني پڻ پنهنجون سڀ ڳرڪيون بند ڪري ڇڏيندو آهي، جن مان آتمڪ شڪتي ۽ منوبل وهي وڃڻ جو انديشو هوندو آهي. هو پنهنجي شڪتيءَ کي ’اوجا شڪتيءَ‘ ۾ بدلائي ڇڏيندو آهي. هو پنهنجي شڪتي، ڀڳتي، آراڌنا، ساڌنا ۽ روحاني راه ۾ واڌارو ڪرڻ ۾ وَتيت ڪندو آهي. آتما ۽ من جي اندر عجيب نموني جون ڪوجنائون ڪندو، ويچاريندو اڳتي وڌندو ويندو آهي.

شڪتي ظايع ڪرڻ جون ڇهہ مکيہ ڳرڪيون آهن:- ڪام اندري، وات، ٻيون چار ڳرڪيون من ۾ آهن:- پهرين جنهن رستي گهڻي چنتا ڪرڻ ڪري شڪتي وهي ويندي آهي. ٻيو خيالي دپ ڪرڻ ڪري وهي ويندي آهي، ٽيون گهڻي ڪاوڙ ڪرڻ ڪري وهي ويندي آهي، چوٿون عيش عشرت جا خيال ڪرڻ ۽ اَجايا ٻُڌ پڇائڻ.

وات رستي شڪتي اجائي ويندي آهي جڏهين اِنسان اجايا خيال ڪرڻ، گپ شپ هڻڻ، اَجائي يڪي هڻڻ، گلاخوري ڪرڻ، ۽ اجايا بيڪار دنيوي خيال ڪرڻ ڪري شڪتي وڃائيندو آهي. هنيلا پنڊت پنهنجي پنڊت پائي ڏيکارڻ لاءِ اجايو گرما گرم بحث ڪندا آهن جنهن مان ڪين ڪوبہ فائدو نہ رسندو آهي، اُلٽو پنهنجي شڪتي اَجايو وڃائيندا آهن. جيئن لالچي اِنسان تمام گهڻي محنت ڪري ڌن ڪٺو ڪندو آهي ۽ هڪ پائي بہ اَجائي نہ وڃائيندو آهي. انهيءَ ريت ساڌڪ جيڪي چاهين ٿا تہ هن سنسار ۾ سچ پچ انسان ٿي رهن تہ ڪين هڪ منٽ لاءِ بہ پنهنجي شڪتي

اِها خبر بنھہ نہ آهي تہ شڪتي هڪ روپ مان ٻئي روپ ۾ بدلائ
سگهبي آهي. اگرچ تنهنجي اِها مرضي آهي تہ تون هن دن
۾ هڪ اعليٰ شخص تي ڏيکارين ۽ روحاني راھ ۾ واڌارو ڪر
سگهين تہ توکي اِها پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ پنهنجي شڪت
ڪهڙي نموني ڪم آڻي روحاني راھ تي مٿي چڙهيِ پنهنج
اَندرينءَ يوگڪ شڪتيءَ ۾ واڌارو ڪري وڃين.

پنهنجي شڪتي ڪهڙي نموني ڪم آڻجي اِها ڄاڻ ر
يوگين لاءِ ضروري ڪونهي پر سڀني لاءِ ضروري آهي. پوءِ پ
هو ڪاليجي وديارٿي هجي، پروفيسر هجي، ڊاڪٽر، وڪي
انجنير يا واپاري هجي، سڀني لاءِ اِها ڄاڻ تمام ضروري آه
هاري ڪوشش ڪري هڪ هڪ ڦڙو پاڻيءَ جو بچائي، پنهنج
ٻنيءَ يا باغ ۾ اَهڙي نموني ڏيندو آهي، جيئن هرهڪ ٻو
۽ وڻ کي پاڻي پهچيِ وڃي. انجنير آبشار جي شڪتي ڪيت
ڳالهين لاءِ ڪم آڻيندو آهي ۽ آبشار جي شڪتيءَ کي بدل
بجلي پيدا ڪندو آهي. سوا سمندر ۾ آبشار جي شڪتيءَ
سڄي ميسور پرانت کي بجلي ملي ٿي ۽ هاڻي اهو پڻ وي
ڪري رهيا آهن تہ سڄي هندستان ۾ آبشارن مان بجلي پ
ڪئي وڃي. جڏهين آبشار جيِ شڪتي ايڏو ڪم ڪري ٿي
انسان ۾ روحاني شڪتي ۽ منوبل جيڪو نمتار پيريو پيو آه
اُنهيءَ جي ڪهڙي ڳالھہ ڪجي.

يوگي ۽ گياني هرڪو يتَنُ ڪندا آهن تہ سندن ٿوري
شڪتي اجاين ڳالهين ڏانهن نہ وڃي. هوُ پنهنجي سڄي شڪ
آتم وبچار ۽ روحاني راھ ۾ مٿي چڙهڻ ۾ خرچ ڪندا آ
مسٽر هينري فورڊ کي هن سائنس جي خبر هئي، اِهوئي س
هو جو هوُ دنيا جي وڏن شاهوڪارن مان هڪ ليکيو وڃي ٿو. م
جي. سي. بوس کي هن شڪتيءَ جي خبر هئي ۽ پنهنجي س
شڪتي ليبارٽريءَ ۾ لڳائي نيون کوجنائون ۽ ايجادون ڪندو

ڪوشس ڪري ٽنيبر ٿيءُ. پلي ڪل ۽ پلي مشڪ پر وقت تي!
نهنجي چوڻ جو مطلب اِهو نہ آهي تہ بلڪل نہ ڪل ۽ شومن
ئر منهن سچائي ويهي رهہ. بلڪل شانت چت ۽ موهيندڙ
هرو رک. آتم آراڌنا، ديالو سڀاءُ، اَهنسا ۽ سچائيءَ جهڙن گڻن
ينائڻ سان تنهنجو منهن ٻهڪندڙ لڳندو. جتي بہ تون هوندين
ي خوشيءَ ۽ شانتيءَ جو ايو مَندلُ برپا ٿي ويندو. ڪڏهين
اٻوندڙ ۽ ملول چهرو نہ ٺاهج. مکر ۽ پاکنڊ جهڙو ٻيو ڪوبہ
ڏو گناه نہ آهي. گياني کلندو آهي تہ بہ اکين رستي. صرف
وقوف ماڻهو وڏا ٽهڪ ڏيئي کلندو آهي. اکين رستي کلڻ ۽
شکڻ ماڻهن مٿان زبردست جادوءَ جهڙو اثر ڪندو آهي. هيءُ
ڳين ۽ گيانين جو کلڻ تنهنجي لاءِ بلڪل نئون آهي پر ڪوشش
رڻ سان سکي ويندين. هيءُ کلڻ جو نمونو عجيب ۽ ڪشش
ندڙ آهي.

جڏهين بہ ڳالهائين تہ گهڻو نہ ڳالهاءِ، جيڪي بہ ڳالهائين
سوچي سمجهي ڳالهاءِ ۽ هڪ هڪ اکر چونڊي چونڊي ڳالهاءِ.
ابہ ڳالهہ ڪوشش ڪري پنهنجن منٽن ۾ پوري ڪر. ڪوبہ ماڻهو
وٽ اچي تہ اُنهيءَ کي پوريءَ ريت ٻڌ ۽ سندس ڳالهہ ڌيان
ن ٻڌاءِ، جيڪي بہ هن سان ڳالهائين سو عزت سان ۽ هيٺائيءَ
ن! ڪوشش ڪري ٿوري ۾ جواب ڏيس. پنهنجي شڪتي ڪني
ر ۽ اَجائي نہ وڃاءِ، گهڻو نہ ڳالهاءِ. ماڻهو سماجڪ ۽ پنگتي
نور آهي. گهڻو ڳالهائڻ سندس عادت آهي. سڄو ڏينهن پيو
ائي بڪ بڪ ڪندو آهي. جي ڳالهائڻ وارو سنگتي ساٿي نہ
ندس تہ مونجهہ پيو محسوس ڪندو، ڪيس ايڪانت ڪڏهين
نہ وڻندي. جي ڪو هوند موٺن ورت رکڻ لاءِ چوبس تہ جڻ
جي سزا مليس. مردن کان وڌيڪ زالن ۾ ڳالهائڻ جي عادت
ي، گهر ۾ ڪاڻ ڪا ڳالهہ ڪونہ ڪنديون آهن ۽ رڳو پيون
هائينديون آهن. سس ۽ نهن جي وچم جهگڙو، لڙائي ۽ ٻاجائيءَ

اجايو نہ وڃائڻ ڳھرجي پر ڪني ڪندا وڃن ۽ سٺي ڪم ڪ
۾ ڪم آڻين. ڪيترا ماڻھو نہ شڪتيءَ جي قيمت نٿا سمجھ
۽ اَجايو وڃايو ڇڏين، جيئن بدڪار ۽ لچو پٽ، ٿن اَجايو ڳند
عادتن پٺيان وڃائي ڇڏيندو آھي ۽ پوءِ پيريءَ ۾ پڇتائيندو آ
جنھن مان ڪجھہ بہ نہ ورندو آھي. جيئن چوٽي آھي تہ سيا
۾ ماڪي ڪني ڪونہ ڪري سگھبي آھي. اھڙا اِنسان وڏن ۽ سن
جي صلاح يا سکيا جي ڪابہ پرواہ نہ ڪندا آھن. جڏھين منجھ
شڪتي ھوندي آھي، سندن ڳل رت سان پريل ڳلابي ھوندا آھ
سندن مڇ وٽ سان ڪڙي ھوندي آھي ۽ سندن دليون شڪت
سان ٽبا ٽب پريل ھونديون آھن. ھوُ تڪبر ۽ اَيمان سان پ
پيا ھوندا آھن. ھوُ ھميشھہ پنھنجي ھلائيندا آھن ۽ ھوُ ن
ضدي ۽ گرم مزاج جا ھوندا آھن. ڪڏھين بہ ڪنھن سان اَج
بحث مباحثو نہ ڪندو ڪر جو اُنھيءَ جو نتيجو ھڪ ٻئي خلا
دشمني ٿيندو آھي ۽ اَجايو شڪتيءَ جو ناس ٿيندو آھي. ب
گھٽيءَ ڪل ڪل جي ڪري شڪتيءَ جو ناس ٿيندو آھي، جيڪ
ماڻھو گھڙيءَ گھڙيءَ اَجايا ٽھڪ پيو ڏيندو آھي، اُھو ڪڏھي
بہ ڪنھن ماڻھوءَ تي پنھنجو اثر نہ ڄمائي سگھندو آھي. صب
گنڀيرتا ۽ درياہ دليءَ جھڙا ڳڻ حاصل ڪرڻ کان پوءِ تو ۾ ايڏ
تہ شڪتي اَچي ويندي جو تون ماڻھن تي پنھنجو اثر ڄمائ
سگھندين ۽ سندن دليون پاڻ ڏانھن ڪيئنچي سگھندين. ڪيتر
نڪما ۽ بيڪار ماڻھو رستي تي وينا ھوندا آھن ۽ ٻيا ڪنھ
بہ سبب جي اَجايو جھنگلي ماڻھن وانگر پيا ڳلندا آھن ۽ ٺ
ٺھہ ڪندا آھن. يوگيءَ جو ڳالھ بلڪل نيارو ٿيندو آھي. سندس
ڳل ۾ ڏھڪاءُ ۽ بزرگي شان ھوندو آھي. ھن جي ڳالھ مان ٻڌندڙ
جي من ۾ ھڪ قسم جي خوشي ۽ راحت محسوس ٿيندي آھي
پر بيڪار ۽ نڪمن جي ڳالھ سان نفرت ۽ بيچيني پيدا ٿيندي
آھي ۽ دل ۾ خار پيدا ٿائيا آھن. ٻنھين جي ڳالھ ۾ فرق سمجھ

ساڌن کي کمڻ جي عادت آهي، هو هڪ هنڌ نہ رهندا
ﻦ ۽ سندن شڪتي اجايو خرچ ٿيندي آهي. جيئن ڪنهن بہ
ٽ ۾ ٻهڇندا آهن نہ پاڻ کي ٿڪل محسوس ڪندا آهن ۽
مهي پوندا آهن، هو ڪابہ پوڄا پاٺ نہ ڪري سگهندا آهن،
ﻦ ڪابہ ساڌنا ڪرڻ تمام ڏکي ٿيندي، نورتي مارگ ۾ هلڻ
ري ساڌڪ کي هڪ جڳهہ تي ويهي ساڌنا ڪرڻ گهرجي. تمام
ٽي هلچل نہ ڪجي. گهڻي هلچل ماڻهوءَ کي ٿڪايو ڇڏي
، هو ڪوبہ ڪم ڌيان سان نہ ڪري سگهندو. جيئن گهڻي ڳالهائڻ
ري شڪتيءَ جو ناس ٿو ٿئي تيئن گهڻي سوچڻ ڪري بہ شڪتيءَ
و ناس ٿو ٿئي. من کي پوريءَ ريت قبضي ۾ آڻي، صحيح
وني سوچي ويچاري، مانسڪ شڪتي ڪٺي ڪندو وڃ تہ تون
يءَ شڪتيءَ جو مالڪ بڻجي پوندين ۽ ڪيترا نيڪ ۽ سٺا ڪاريہ
س ڪرڻ ۾ انهيءَ شڪتيءَ جو اُپيوگ ڪري سگهندين. انهيءَ
ڪٺي ڪري ڪرڻ ڪري تون پاڻ کي هروقت شڪتي شالي
مجهندين. ڪيترو بہ وڏو ۽ ٿڪائيندڙ ڪم ڪرڻ کان پوءِ بہ
ري بہ ٿڪاوٽ محسوس نہ ڪندين. تون پاڻ کي بلڪل بدليل
سان محسوس ڪندين. ڪهڙو بہ مانسڪ يا جسماني ڪم بلڪل
ائيءَ سان ۽ سولائيءَ سان ڪري سگهندين. توکي زبردست
ڪاگرتا حاصل ٿيندي. ڪمزوري ۽ ٿڪاوٽ توکان وسري وينديون.
ﻦ روزانو پنهنجي خيالن کي ۽ پنهنجي ويچاردارا کي ڇنڊيءَ
ٽ جاچي ڏس، اُنهن جي آراڌنا ڪر، ساڌنا ڪر، جيئن تنهنجي
در ۾ صرف سٺا، شاندار ۽ حليم خيال پيدا ٿين. هاڻي توکي
هنجي شڪتي موڙي نئين طريقي سان ۽ نيڪ ڪمن لاءِ ڪم
ڻ گهرجي. شروعات ۾ توکي ٿوري ڏکيائي ۽ تڪليف درپيش
ندي پر ٿوري ڪوشش ۽ ساڌنا ڪرڻ سان من بلڪل شانت ٿي
ندو ۽ هن نئين راهہ تي هلڻ لڳندو.
ﻲ من جي اُرڪي، جنهن رستي شڪتي اجايو وڃي وڃي

جي وچمر جهڳڙو تہ سيني کي خبر آهي، هن ٻاري ۾ وڏ
لڳڻ جي ضرورت نہ آهي. گهڻي ڳالهائڻ ڪري گهر ۾ ص
۽ شانتيءَ وارو واتاوَرڻ نہ رهندو آهي. مان تہ هرهڪ کي
جو علاج موُن ورت ٻڌائيندو آهيان. موُن ورت ۾ تمام گهڻا فا
آهن. شڪتي ڪٺي ٿي ٿئي، اِجا شڪتي وڌي ٿي ۽ من بلد
شانت ٿي وڃي ٿو. جيڏانهن نهار اُتي خوشي، راحت، شا
۽ آنند ئي آنند نظر اَچي ٿو. آزمائي ڏس تہ خبر پوندئي تہ ڪي
آنند آهي. تون پوءِ موُن ورت رکڻ ڪڏهين بہ نہ ڇڏيندين
توکي زبردست شڪتي حاصل ٿيندي. گهر جي هرهڪ ڀا
کي روزانو بہ ڪلاڪ موُن ورت رکڻ کپي پر آرتوار ڏينهن
ڪلاڪ رکڻ کپي. ڪرسمس ۽ اونهاري جي موڪلن ۾ لڳاتار
هفتو رکڻ کپي.

ڪيترن ماڻهن جي اها عادت آهي تہ بلڪل ماٺ ۾
هوندا آهن تہ بہ بدن جي ڪنهن نہ ڪنهن حصي کي ا
پيا لوڏيندا آهن. پراڪرتيءَ کي هلچل کپي اِهو سندس
آهي. ماڻهو ڪرسيءَ تي ويٺو هوندو آهي ۽ ڪتاب پيو پڙه
آهي پر سندس ٽنگون ۽ پير پيا لڏندا آهن، اُهي بي خبرو ڀالي
پيا لڏندا آهن ۽ رکجي نہ سگهندا، ڇو تہ اِها سندن عادت
وڃي آهي. انهيءَ ريت شڪتي اَجايو ضايع ٿي رهي آهي. اُن
کي روڪ ۽ اُنهيءَ تي پابندي وجهہ. بدن جي هرهڪ عُض
کي ڏيان سان جاچي ڏس ۽ سندن لڏڻ ۽ هلڻ جي عادت
روڪ. ڪيترا ماڻهو بدن کي آڱريان ۽ پنيان زور زور سان پيا ڦيرائ
آهن. پوءِ ڪڏهن بہ ائين نہ ڪندو. هوُ ڏاڍي شان سان ب
شانتيءَ ۾ ۽ تمام سنجيدگيءَ سان بدن کي بنا ڪنهن
جي فرحت ۾ هڪ هنڌ ويٺو هوندو. سندس بدن هو ڪوبہ
بلڪل ڪونہ چرندو ۽ تون ائين محسوس ڪندين تہ ڪو پتلو
آهي.

ڪيترا ماڻهو اَجايو ڪيترن قسمن جي ڊپ ۾ مبتلا هوندا آهن، هيءَ من جي ڳرڪي نمبر ٽيون آهي. جنهن رستي شڪتي اجايو ناس ٿي ويندي آهي. ماڻهو اجايو سوچيندو آهي ته مون کي هاڻي نمونيا ٿي پوندي. مون کي تپ ۽ کنگهه آهي ۽ اجايو اِهي پوُر پچائي پريشان پيو ٿيندو. اَجايو سوچڻ سان پاڻ بيماري ٿي پوندي آهي. هڪ رواجي بيماري به گهڻو سوچڻ سان خوفناڪ روپ اختيار ڪندي آهي. ماڻهو ڳلا ڪان ڊڄندو آهي، ڳلا ڇا آهي؟ ڳلا صرف آواز آهي. اِها هوا ۾ صرف هڪ لرزش آهي. تون انهيءَ لاءِ اجايو سوچي پاڻ کي ڇو تنگ ڪري رهيو آهين؟ جي ڪوبه ماڻهو توکي ڪتو ڪري سڏ ڪري ٿو ته تون جوش ۾ ڀاڙهو ڇو ٿو ٿين؟ ڇا توکي چار پير جمي پيا آهن؟ تون يڪدم وڙهڻ شروع ڪري ڇڏيندي. تنهنجون اکيون غصي ۾ لال ٿي وينديون. تون بدلي جي ڀاونا سان هن کي گڏهه چوندين ته هوُ غصي ۾ ڀرجي ويندو ۽ توهان ٻئي هڪ ٻئي ۾ وڙهڻ شروع ڪري ڇڏيندا ۽ هڪ ٻئي جا جاني دشمن ٿي پوندا. ٿورو ويچار ڪري ڏس ته هيءَ سڀ اَجائي بيوقوفي نه آهي ته ٻيو ڇا آهي؟ هن رستي ماڻهو پنهنجي واسطي مصيبت پاڻ ٿو خريد ڪري ۽ پنهنجي درگتي به پاڻ ٿو ڪري.

ڪنهن به قسم جو ڊپ نه ڪر ۽ شير وانگر اَڏول ٿي بيهه ۽ سوچ ته تون تمام بهادر آهين. همت تنهنجي رڳ رڳ مان پيئي نڪري، سوچ ته تون اَجيت آهين، توکي ڪير به جيتي نٿو سگهي. سوچ ته تون امر آتما آهين، توکي ڪير به ماري نٿو سگهي. تنهنجي اندر همت ۽ بهادري ڀري پيئي آهي. تون پاڻ مان همت ڪيئن ٿو ڪڍ. ڪيترا ماڻهو ته اهڙا ڊڄڻا ۽ ڊرپوڪ ٿيندا آهن جو رات جو گهر مان اَڪيلا نڪرڻ جي همت نه ڪري سگهندا آهن. رات جو بازار ۾ اڪيلو نڪري نه سگهندا آهن. رات جو رڇو ٻلي ڏسندا آهن ته ڊڄي ويندا آهن. ڪڏهن نه

تي، اُها آهي اَجايو ’چنتا ڪرڻ جي عادت.‘ ڪنهن ماڻهوءَ کي
چڱيءَ طرح خبر هوندي آهي تہ سندس مني آرڊر وسپت ڏينهن
اچڻو آهي تہ بہ هو اَجايو چنتا ڪندو ۽ روزانو چار دفعا پوسٽ
۾ وڃي پڇا ڪندو. هيءَ سڀ اَجائي چنتا آهي. اِنسان کي اِه
خاطري هجڻ گهرجي تہ جيڪي سندس پرالبڌ ۾ آهي، اُه
کيس اَوس ملندو. کيس خبر بہ آهي تہ پرماتما ڏيڏر کي ب
کاڌو رسائي ٿو، جيڪو پهاڙن جي وچ ۾ لڪو وينو هوندو آهي
۽ ګرڀ ۾ ٻار کي بہ کاڌو رسائي ٿو. هن ڳالهہ تي هو ڪلاڪن
جا ڪلاڪ بحث مباحثو ڪندو. پر پنهنجي کاڌي ڪپڙي وغير
واسطي اَجايو چنتا ڪندو. چاڪاڻ تہ کيس وشواس گهٽ آهي
چنتا ڪرڻ سندس عادت ٿي ويئي آهي، هن ګرکيءَ رستي تمام
گهڻي ۾ گهڻي شڪتي وهي وڃي ٿي. گهڻين خواهشن مان چنتا
پيدا ٿي ٿئي. واپاري پنهنجو ڌنڌو وڌائيندا ويندا آهن، ڪيترن
شهرن ۾ آفيسون کوليندا آهن، پوءِ سندن چنتائون بہ وڌنديون
ويندون آهن، سندن هي چنتائون تہ پنهنجو پاڻ پيدا ڪيل
آهن. ڪيترن ماڻهن کي اِهو اَجايو وهم هوندو آهي تہ پاڻ ٻين
کان گهٽ آهي ۽ سندن اِها گهٽتائيءَ جي ڳالهہ کين تمام گهڻي
چنتا ۾ وجهندي آهي. ڪيترن کي تہ وري اهو ڀانور هوندو آهي
تہ پاڻ ٻين کان اوچا آهن. هي اوچ نيچ جون ڀاوناٸون من جي
ڪُوڙي پيدائش آهن ۽ اَجايا واهيات ويچار آهن. هي سڀ فرق
اَجايا آهن. واستوءَ ۾ نہ ڪوئي اوچ آهي ۽ نہ ڪوئي نيچ آهي
ڪڏهين بہ اِهو نہ سوچ تہ تون ٻين کان گهٽ آهين. جڏهين
بہ تنهنجي من ۾ اها ڀاونا پيدا ٿئي تہ تون اوچ آهين تہ انهي
ويچار کي من مان تڙي ڪڍ ۽ سڀني کي عزت جي نگاهہ سان
ڏس. اوچ ۽ نيچ جي ويچار ڌارا کي من ۾ اَچڻ ئي نہ ڏي.
اهڙين ڀاونائن کي ناس ڪري سندن لاش کي، من جي اندر
قبر کوٽي پوري ڇڏ نہ پوءِ اڪت آنند ۽ بيحد خوشي ماڻيندين.

ڪڍي نہ سگھي آهي. حياتيءَ لاءِ اِهو ڪيڏو نہ ضروري آهي. اُهي هيءَ نهايت ضروري شڪتي اَجايو ڪام ڀوڳ ۾ وڃايو ڇڏين. سندن نسن ۾ ڪمزوري ٿئي ٿي ۽ پاڻ ڪام جي نشي ۾ مدهوش ٿي وڃن ٿا. هو ڪيڏي نہ عظيم غلطي ڪن ٿا! اِهو ايڏو تہ وڏو گناهہ آهي جو اِن گناهہ لاءِ سخت سزا ڏيڻ کپي. هو آتما جا گهاتڪ آهن. هن شڪتيءَ جي ناس ٿي وڃڻ ڪانپوءِ تون ڪٿي ڪيڏيون بہ دوائون ڪرين يا حيلا هلائين تہ بہ ساڳي شڪتي وري توکي ڪڏهين بہ موٽي ملڻي ڪونہ آهي. هن سنسار ۾ اِنهيءَ جهڙي ٻي طاقتور شڪتي ڪابہ ڪونهي. ڪام ڀوڳہ جي ڪري دماغ ۾ نسن جو سارو سرشتو ڏانوانڊول ٿيو وڃي. هو بيوقوف اِئين ٿا سمجهن تہ کير ۾ بادام ۽ مڪرادئوج وٺڻ سان وڃايل شڪتي وري حاصل ڪري سگهجي ٿي. اِها اَڻ ٿيڻي آهي، ناشدني آهي ۽ سمجهہ جي غلطي آهي. تون ڪوشش ڪري هڪ هڪ ڦڙو بچاءِ. ڀلي تون شادي ڪيل هجين پر پاڻ تي ضابطو رک. حياتيءَ جو مقصد آهي آتما کي سڃاڻڻ. سمرتين ۾ چيل آهي تہ جنهن وقت توکي ويراڳہ پيدا ٿئي تہ يڪدم اُنهيءَ مهل هن دنيا جو تياڳہ ڪر.

ڏکڻ هندستان جي مشهور ۽ نامياري سداسوُ برهمڻ کي جڏهن خبر پيئي نہ سندس اِستري هاڻ جوان ٿي آهي تہ يڪدم اِستريءَ جو تياڳہ ڪري ڇڏيائين، ڪيس ڪير بہ روڪي نہ سگهيو.

ڪير بہ اِهو چئي نٿو سگهي تہ هو پنهنجو فرض پالڻ ۾ گسيو، ڇاڪاڻ تہ سندس وڏي ۾ وڏو فرض آهي آتما کي سڃاڻڻ، جيڪو ماڻهو پنهنجي آتما کي سڃاڻي، اُنهيءَ سان ملي هڪ ٿي ٿو وڃي، تنهن جون ١٠٨ پيڙهيون مڪت ٿي وڃن ٿيون. اِها وڏي ۾ وڏي سيوا آهي، جيڪا تون پنهنجي پيڙهين جي ڪري سگهين ٿو. ٻيءَ جي سيوا پئسي سان ڪرڻ، روز جور ڏيڻ، يا مالش ڪرڻ بہ ٺيڪ آهي. پر اِها اِئين آهي جيئن ننڍو ٻار ٻي

شرم جي ڳالهه آهي. هو ايترو ته ڊڄڻا ٿيندا آهن جو پنهنجي شهر ۾ ويهه روپيه مهني تي نوڪري ڪندا پر پنهنجي شهر کان ٻاهر سٺي پگهار واري نوڪري نه ڪندا. اهڙا مرد نالي ۾ مرد آهن، حقيقت ۾ زالن کان به بيڪار آهن. اِئين ڪٿي سمجهه نه مڇن واريون زالون آهن. ڪيترا يوگي 'شووهم' 'شووهم' جو جاپ ڪندا آهن پر ٿوري آزمائش وقت تي ڊپ ۾ ڏڪي ويندا آهن. اهڙن ماڻهن تي جي اوچتو ڪا مصيبت اَچِي ڪڙڪي ته ڊڄي ويندا ۽ پگهر ۾ شل ٿِي ويندا. انهن کي زنانو ويدانتي چئجي. مان ته چوندو آهيان ته ڊاڪو هڪ وڏو يوگي ٿي سگهيتو جي رڳو سندس شڪتي ڦيرائي ايشور جي طرف ڪجي، چو ته هو بهادر آهي، ڪيس ڪينهن جو به ڊپ ڪونهي، ڪيس پنهنجي سرير ۾ به موهه نه آهي. اِهائي ته سندس وڏي لياقت آهي. ڪنهن به قسم جو ڊپ خيالي آهي. جي سچ پڇ تون ويچاري ڏسين ته هيءُ ڊپ ڪجهه به نه آهي ۽ جيئن برف سچ جي اڳيان آئجي ته هوند ڳري وڃي، ڊپ به حقيقت ۾ اِئين آهي. سمجهه ته چيتو يا شينهن اَچِي تنهنجي اڳيان بيٺو آهي، هاڻ توکي ان کي منهن ڏيڻو آهي، سمجهه ته توکي مشين گن جي اڳيان آندو ويو آهي ۽ توکي انهيءَ سان اُڏائين ٿا. هاڻ ٻاڻ ۾ همت آڻ. آتما جو ڌيان ڪر. گيتا جي ٻئي اَڌياءَ ۾، آتما جي اَمرتا بابت جن سلوڪن ۾ ذڪر ڪيل آهي تن جو ڌيان ڌر. اَوڌوت گيتا ۾ اَڪشِر آتما بابت ذڪر ڪيل سلوڪن جو ڌيان ڌر. وري وري ڌيان ڪرڻ سان آهستي تو ۾ همت پيدا ٿيندي ويندي. يڪدم ڪامياب ڪونه ٿيندين پر مٿئين ذڪر ڪيل طريقي تي روزانو عمل ڪرڻ سان تون محسوس ڪندين ته هاڻ آهستي آهستي تون همت وارو ۽ بهادر ٿي رهيو آهين.

گهڻي ڪام يوڳ ڪرڻ ڪري شڪتيءَ جو تمام گهڻو نقصان ٿئي ٿو. اَڄڪلهه جا نوجوان اهو محسوس نٿا ڪن ته ويريه ۾

کبس هن دنيا جي کابہ واسنا ستائي نہ سگهندي. هو حياتيءَ ۾ هرهڪ ڳالهہ ۾ ڪامياب رهندو ۽ سدائين ايڪاگرتا ۽ سم درشٽيءَ ۾ رهندو.

اِنسان ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهہ تي غصي ۾ اَچي ويندو آهي، تنهنڪري سندس شڪتيءَ جو تمام گهڻو زيان ٿيندو آهي. نسن ۽ تنتن جو سڄو سرشتو جوش ۾ اَچي ڏانوانڊول ٿي ويندو آهي. جيڪڏهين برهمچريہ ورت جو پالن ڪري، صبر، ڪميا، پيار ۽ ويچار سان، اِنسان ڪروڌ کي جيتي وس ۾ ڪري وجي تہ هوند سڄيءَ دنيا کي هِلائي وجهي.

ڪروڌ اوچتو ئي اوچتو پيدا ٿِي ويندو آهي. جنهنڪري انهيءَ تي ضابطو رکڻ ذرا ڏکيو ٿيندو آهي. من ڏاڍو بلوان آهي، اِنسان انهيءَ جي لهر ۾ اَچي ڦاسي پوي ٿو، پر جي اِنسان هر وقت خبردار آهي، برهمچريہ جيون گذاري پنهنجي ويريہ جو بچاءُ ڪيو اٿس، هروقت صبر ۽ ڪميا سان هلي ٿو، سدائين پهري سڄاڳ آهي، پنهنجن خيالن ۽ ويچار ڌارا کي پوري ڌيان سان ويئو جاچي تہ کيس زبردست شڪتي حاصل ٿيندي ۽ تمام سولائيءَ سان ڪروڌ تي قبضو ڪري سگهندو. هن سنسار ۾ اِنسان جو وڏي ۾ وڏو ويري ۽ دشمن ڪروڌ آهي. جنهن ڪروڌ تي قبضو ڪيو آهي تہ من سندس وس ۾ اَڳيئي اَچي چُڪو آهي ۽ سمجهہ تہ سندس ساڌنا جا ٽي حصا پورا ٿِي ويا آهن باقي هڪ حصو وڃي رهيو آهي.

هاڻ مان توکي اِهو ٻڌائي چڪو آهيان تہ ڪهڙن رستن کان شڪتيءَ جو اجايو زيان ٿو ٿئي ۽ ڪهڙن رستن اَختيار ڪرڻ سان تون سولائيءَ سان پنهنجي شڪتيءَ جو بچاءُ ڪري سگهين ٿو. روزانو نيم انوسار مٿي ذڪر ڪيل رستن تي هلي پنهنجي شڪتيءَ جو بچاءُ ڪر. توکي ڪنهن بہ حالت ۾ پنهنجي شڪتي بچائي رکڻي آهي، جيئن اُها شڪتي روحاني راهہ ۾ هلڻ لاءِ

خبريءَ ۾ راند ڪندو آهي، مائٽن جي تن جي شيوا ڪرڻ هڪ
ٻاراڻي شيوا آهي.

منهنجو دوست مدراس هاءِ ڪورٽ جو وڪيل، جنهن جو
پيءُ هڪ وڏو شاستري ايم-آر-واءِ آيرڪنر برهمڻ آهي، هاڻ
اُهو اُتي ويهي ڏاڍي شان سان ڪڙڪيدار آواز ۾ چوندو ته هن
سواميجيءَ کي سمرتيءَ يا ياڳيولڪيه سمرتيءَ جي ڪابه ڄاڻ
نه آهي. منهنجي پيءُ کي سڀ خبر آهي. اسان گرهستين کي
ڪٽمب ۾ پنجهتر سالن تائين رهڻ کپي پوءِ اُنهن کي وانپرستي
ٿيڻ گهرجي ۽ اَسي ورهين جي عمر ۾ سنياس وٺڻ گهرجي
مسٽر آير آخرڪار ته ڪٽر برهمڻ جو پٽ آهي نه! هوُ فقط ڪتابن
جو ڪيڙو آهي. ڏيڏر وانگر ننڍڙي کوهه ۾ ويهي ٽان ٽان پيو
ڪري. سندس دل تمام ننڍڙي آهي. هن جو سڄو سنسار فقط
سندس ڇهه ڌيئرون ۽ پنج پٽ آهن. هوُ ڏاڍيون فلاسافيءَ جون
ڳالهيون ڪندو، شاسترن جا حوالا ڏيندو پر سندس من واسنائن
سان ڀريل هوندو آهي. سندس فلاسافي فقط سندس گهر جي رنڌڻي
تائين آهي. گهڻا ماڻهو پنهنجي واسنائن تي ضابطو رکڻ ۾ اَسمرت
آهن. رشين گرهستين واسطي آشرم کوليا آهن. جيڪڏهين ڪنهن
اِنسان ۾ جنم کان وٺي سندس اڳئين جنمن جي سٺن ڪرمن
جي ڪري، ويراڳ ورتيءَ جا ڳڻ آهن ته هو ڪيتري به ڪوشش
ڪرڻ سان گرهست آشرم ۾ نه رهي سگهندو ۽ دنيا جو تياڳ
ڪري، پنهنجو وقت، وڃي ڪنهن جهنگل ۾ سِرَوڻ ۾ وهندو،
سادنا ۽ ندِيڌياسَنُ ڪندو پوءِ جلدئي برهمچاريءَ ۽ سنياسيءَ جو
درجو حاصلَ ڪندو.

جنهن ماڻهوءَ برهمچاري جيون ۾ رهي، پنهنجي سڄي
شڪتي ڦيرائي، روحاني 'اوجا شڪتيءَ' ۾ آندي آهي، اُهو انسان
هن دنيا ۾ زبردست شڪتيءَ جو مالڪ ۽ سڀ ۾ سٺي اِنسان
آهي. سندس حڪم ساري سنسار ۽ سڄيءَ سرشٽيءَ تي هلندو.

موُن ورت جي اهميت

موُن ورت جي معنيٰ ته شانت ۾ وهڻ، نه ڳالهائڻ جي پرتگيا. موُن ورت جا گهڻيئي نمونا آهن. جي تون پنهنجي بدن کي سڌو ڪري، بنا ڪنهن به چرپر جي، بلڪل شانتيءَ ۾، مٽيءَ جي پتلي وانگر ڪڙو ٿي هڪ جڳهه تي ويهي رهين ته انهيءَ کي 'ڪاشٺا موُن' چئبو آهي. جي تون اِندرين کي اسٿر ڪري شانت ۾ رکين ته انهيءَ کي 'اندريون موُن' چئبو آهي. جي تون واڪ اِندريءَ کي شانت ۾ رکين ته انهيءَ کي 'واڪ موُن' چئبو آهي. جي تون من جون سڀ ورتيون بند ڪري، من کي اسٿر ڪري شانتيءَ ۾ رکين ته انهيءَ کي 'سشوُپتي موُن' يا 'مها موُن' چئبو آهي. برهما کي 'مها موُني' چئبو آهي، ڇاڪاڻ ته هوُ ساڪيات شانتيءَ جي مورتي آهي. سرتيءَ ۾ چيل آهي ته:- 'آيم آتما شانتو' انهيءَ جو مطلب آهي 'آتما آهي شانتي.'

من کي منجهائيندڙ پريشان ڪندڙ ڳالهائڻ جي اِندري 'زبان' آهي. گهڻ ڳالهائي ماڻهوءَ جو من ڪڏهين به شانتي ماڻي نه سگهندو. گهڻو ڳالهائڻ راجسي سڀاءُ جي نشاني آهي. گهڻي ڳالهائڻ جي ڪري من اسٿر نه ٿي سگهندو آهي. اَلائي ڪٿي جو ڪٿي پيو ڀٽڪندو آهي. دنيوي ماڻهوءَ لاءِ موُن ورت موُت جي سمان آهي پر ساڌڪ لاءِ ۽ سچ جي ڳولائوءَ لاءِ آسيس آهي. شروعات ۾ موُن ورت رکڻ ۾ ڪنٺائي محسوس ڪبي آهي. دنيوي ماڻهوءَ جو اهو سڀاءُ آهي ته ڪيس ڳالهائڻ لاءِ سنگت ۽ ساٿين جي ضرورت آهي.

اِنسان پنهنجي ساري شڪتي اَجايو ڳالهائڻ ۽ سس پس ڪرڻ ۾ وڃايو ڇڏي. دنيوي اِنسان اِهو نٿو ويچاري ته سندس شڪتي اجايو وڃي رهي آهي. موُن ورت ڌارڻ ڪري هن شڪتيءَ جو بچاءُ ڪرڻ کپي. هن شڪتيءَ کي ڪٺو ڪري پرماتما جي عبادت ۾ خرچ ڪرڻ کپي. تون هڪ دفعو مهني يا ٻه مهني

ڪم آڻي سگهين ۽ هن دنيا ۾ ڪامياب ٿي وڃين. توکي اِه
پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي تہ پنهنجي ڪنهِ ڪيل شڪتي کهڙي
نموني ڪم آڻين.

ڪيترا ماڻهو شروعات ۾ پنهنجي شڪتي معمولي ڪمن
پنيان اَجايو خرچ ڪري ڇڏيندا آهن. جنهن وقت ڪين تمام
ضروري ڪمن لاءِ شڪتي گهربل ٿيندي آهي تہ اُنهيءَ وقت ه
بلڪل شڪتيءَ کان خالي هوندا آهن، ٿڪا ۽ ماندا ٿيا پيا هوند
آهن ۽ ڏاڍو پڇتائيندا آهن. تنهن ڪري تون پوريءَ ريت سو
ويچار ڪر ۽ دورانديش ٿيءُ.

تون پوريءَ ريت سوچ تہ حياتيءَ جو آخر مطلب ڇا آهي
کهڙي ڪارڻ تون هن سنسار ۾ منش چولو وٺي آيو آهين. پريو
جي پکيڙيل مايا ڏاڍي بلوان آهي، تون انهيءَ چڪر ۾ ڦاسي
نہ پئہ، دنيوي ناسونت سکن جي لالچ ۾ گمراه نہ ٿيءُ، مهاتمائن
جي سنگ ۾ گذار، ڇو تہ هيءَ راهہ ڏاڍي اَٽانگي آهي، تنهنڪري
شروعات ۾ مهاتمائن جو سنگ مضبوط قلعي وانگر تنهنجو بچا
ڪندو. پنهنجي اَندرينءَ سمجهہ کي وڌاءِ، پنهنجي شڪتي ڪنهِ
ڪر ۽ آتما پڇاڻڻ جي وديا حاصل ڪر. تنهنجي آتما تہ سڀ
ڪجهہ آهي ۽ سڀ ڪجهہ تنهنجي اندر ۾ آهي، توکي باه
ڪجهہ بہ نہ ڳولڻو آهي. پاڻ ۾ نيڪ گڻ وڌائيندو وڃ. ياد رک
تہ هرهڪ ڳالهہ جو بنياد آتما آهي. پهرين تہ پنهنجي لاءِ س
آدرش چونڊ ۽ پوءِ سنڀالي اُنهن تي ڏيان ساں هل. درياهہ ڏ
ٿيءُ، دنيوي جنجالن ۾ نہ ڦاس، پاڻ کي اُنهن کان مٿي ڪ
من اندر پڪو اِرادو ڪر تہ توکي آتما کي سڃاڻي اُنهيءَ ساں
هڪ ٿي وڃڻو اَٿيئي. پهرين تہ اِهو نرنئہ ڪر تہ تنهنجي مرا
ڇا آهي؟ تنهنجو مقصد ڇا آهي؟ ايمان ۽ وشواس رک. اوڙ
ٿيءُ ۽ لڳن رک. تون ضرور ڪامياب ٿيندين. شل پرماتما توکي
سچي راحت ۽ سچو سک بخشي.

مائٽن، يارن دوستن ۽ گهر جي ماڻهن کي خبر پوندي تہ تون فلاڻي وقت تائين موُن ورت رکندڙ آهين تہ توکي تنگ ڪونہ ڪندا ۽ نہ اجايو پريشان ڪندا. موُن ورت وقت عبادت ۽ بندگيءَ ۾ گذار. تون موُن ورت شام جو رکندو ڪر جڏهين تنهنجي گهر ۾ مهمانن جي گهڻي اَچ وڃ ٿيندي هجي. صبوح جو پريو آراڏنا وقت تہ توکي شانت ۽ موُن ۾ رهڻو آهي پر شام جو موُن ورت تمام ضروري آهي. شام جو مقرر ٽائيم تي نيم اَنوسار توکي موُن ورت رکڻو آهي. صبوح جو جيڪو وقت تون پرماتما جي بندگيءَ ۾ ٿو گذارين تنهن کي بہ موُن ورت سمجهہ ۽ ننڊ جي وقت کي بہ موُن ورت سمجهي سگهين ٿو. تون جي اَنوُسٺان ڪرڻ ٿو چاهين تہ چاليهہ ڏينهن ڪري ڏس تہ توکي عجيب قسم جو آنند محسوس ٿيندو. اَنوسٺان لاءِ سٺي جڳهہ آهي گنگا جو ڪنارو رشي ڪيش وٽ يا جهوُسي، پرياگ. زالون تمام گهڻ ڳالهائو آهن. سدائين گهر ۾ گوڙ بکيرو لڳايو وينيون هونديون آهن. سس ۽ ننهن هڪ سيڪنڊ لاءِ بہ ماٺ ڪري نہ وهنديون. تنهن ڪري گهر ۾ اَنوسٺان (موُن ورت) ڪرڻ مشڪل ٿيندو. زالن کي بہ موُن ورت رکڻ کپي.

جيڪڏهين تنهنجي مرضي آهي تہ سخت ساڌنا ڪري جلد سماڌيءَ ۾ اَچين تہ اِنهيءَ لاءِ پنجن ڳالهين جي سخت ضرورت آهي:- ١. موُن ورت ٢. هلڪي کاڌي يا کير ۽ فروٽ تي گذارو ڪرڻ ٣. رمڻيڪ آستان ۽ ٿڌڙ نظارن اڳيان، ايڪانت ۾ ويهي ڌيان ڪرڻ ٤. گروءَ سان سڌو سمپرڪ ۽ لاڳاپو هئڻ ٥. نرمل ۽ ٿڌي جڳهہ.

واڪ اِندري مايا جو هڪ زبردست هٿيار آهي، جنهن رستي منش گمراهہ ٿيو وڃي ۽ من ۾ اَشانتي ڦهلجيو وڃي. جهڳڙا، دنگا، فساد ۽ ٻيون گهڻن بکيڙن جي جڙ هيءَ واڪ اِندري آهي. جي تون هن اِندريءَ تي قبضو ڪري وجهين تہ سمجهہ تہ تنهنجي

لاءِ مؤن ورت رکي ڏس تہ خبر پوئِني تہ انهيءَ ۾ ڪهڙو فائدو آهي ۽ پوءِ تون مؤن ورت اصل ڪونہ ڇڏيندين. جي تون واڪ اِندريءَ تي قبضو ڪرين تہ تنهنجون اکيون ۽ ڪن سولائيءَ سان تنهنجي قبضي ۾ اَچي ويندا.

مؤن ورت جي ڪري اِڇا شڪتي وڌي ٿي. مؤن ورت جي ڪري ڳالهائڻ وقت جيڪو جوش پيدا ٿو ٿئي اُنهيءَ تي قبضو ٿي وڃيٿو ۽ ڪروڌ پڻ وس ۾ اَچي وڃي ٿو، سدائين سچ ڳالهائڻ جي اِڇا پيدا ٿئي ٿي. دل جو جوش ۽ اُڌما بند ٿي وڃن ٿا. غصي ۽ چڙٽي سڀاءُ جو اَنت ٿي وڃي ٿو. مؤن ورت رکڻ وارو هڪ هڪ لفظ چونڊي ڳالهائيندو ۽ پنهنجي ڳالهائڻ ۾ خبردار رهندو ۽ سندس ڳالهائڻ موهيندڙ ۽ ڇڪيندڙ ٿيندو. رواجي اِنسان جيڪو ايندو اٽس ڳالهائيندو ويندو آهي ۽ ڪڏهين بہ سوچي سمجهي ۽ ڇبي ڇٽي نہ ڳالهائيندو آهي، زبان سندس وَس ۾ نہ هوندي آهي. مؤن ورت رکڻ وارو سوچي سمجهي ڳالهائيندو آهي. هوُ ويچاريندو آهي تہ سندس لفظ ڪنهن کي ڏکوئيندا تہ ڪونہ، ٻين جي دلين تي ڪهڙو اَثر پوندو. مطلب تہ هرهڪ لفظ سوچي سمجهي ڳالهائيندو ۽ پنهنجي ڳالهائڻ ۾ هردم خبردار رهندو. هرهڪ لفظ توري تڪي ڳالهائيندو. مؤن ورت رکڻ وارو تمام گهڻو وقت ايڪانت ۾ گذاري سگهندو. رواجي انسان تورو وقت بہ مؤن ورت رکي نہ سگهندو. مؤن ورت رکڻ ۾ ايترا تہ فائدا آهن جو انهن جو ورڻن سولائيءَ سان ڪري نٿو سگهجي. تون مؤن ورت رکي ڏس تہ ڪيترو نہ شانتيءَ ۾ تو رهين ۽ ڪهڙو نہ آنند ۾ تو گذارين.

جيڪي ماڻهو هروقت مشغول رهن ٿا ۽ تمام گهڻي ڪم ۾ رڌل رهن ٿا، اُنهن کي روزانو بہ ڪلاڪ ضرور مؤن ورت رکڻ کپي. آرتوار ڏينهن موڪل هجڻ ڪري تي سگهي نہ سڄو ڏينهن يا ڇهہ ڪلاڪ مؤن ورت رکڻ گهرجي. جڏهن تنهنجي من

جنون مکت ’شپتي مؤن‘ ۾ اَچڻ کان پوءِ سچو پرم آنند سک محسوس ڪندو، جنهن جو نکو آهي آد نکو اَنت، اُتي ڏک درد جو تہ نالو ئي ڪونهي. ’شپتي مؤن‘ ۾ اَچڻ کان پوءِ هيءُ سچو سنسار ڪوڙ ۽ صرف سپنو ڀاسڻ لڳندو آهي. انهيءَ گيان پراپت ڪرڻ کان پوءِ دل مان سڀ شڪ شبوهہ دور ٿي ويندا آهن ۽ سچو سنسار پرماتما جو روپ نظر ايندو آهي. نظر هڪ تي ٻڌي آهي، ست ۽ اَست سڀ هڪ ٿي ويندو آهي. هر ڳالهہ ۾ پريو پسبو آهي، جيڏانهن نهار اوڏانهن صرف هڪ ئي پرماتما نظر ايندو آهي.

برهم واديءَ کي بہ شروعات ۾ ’واڪ‘ مؤن جي ساڌنا ڪرڻ کپي. اَجايو ڪوڙي شان ۾ پرجي اِئين نہ چوي تہ ’مان ويدانتي آهيان‘، مونکي ’واڪ‘ مؤن جي ضرورت نہ آهي. ويدانتيءَ واسطي بہ ’واڪ‘ مؤن شروعات ۾ تمام ضروري آهي. جيڪڏهين تنهنجي پسگردائيءَ ۾ ’ڪاشٽا‘ مؤن واسطي حالتون سٺايون نہ آهن تہ تون ’واڪ‘ مؤن سان شروعات ڪري سگهين ٿو.

جي تون مؤن ورت رکڻ چاهين تہ جپ تپ، پريو آراڌنا ۽ لکت جپ (پني يا سليٽ تي پريوءَ جو نالو لکڻ) ۾ پاڻ کي رڌل رک ۽ ماڻهن سان گڏجڻ مسجڻ بند ڪر. پنهنجي ڪمري مان هر گهڙيءَ ٻاهر نہ نڪر. پنهنجي ڳالهائڻ جي شڪتي پريو آراڌنا ۾ لڳاءِ تہ اندر ۾ روحاني شڪتي محسوس ڪندين، سچو سک، سچو آنند، سچي خوشي ۽ سچي راحت ماڻيندين.

مؤن ورت رکڻ وقت اهو محسوس ڪر ۽ سمجهہ تہ تنهنجي اندر ۾ سچو آنند اُڀري رهيو آهي ۽ سچي خوشي ماڻي رهيو آهين. تڏهين توکي مؤن ورت رکڻ ۾ آنند ايندو ۽ تڏهين تون هڪ لفظ ڳالهائڻ بہ پسند ڪونہ ڪندين. زور، دٻاءَ يا ڪنهن مجبوريءَ کان مؤن ورت رکڻ ڪري توکي ڪوبہ فائدو ڪونہ رسندو، تنهنجو من بي آرام ٿي اُٿندو، ۽ تون پاڻ کي ڏکي محسوس

من کي وَس ۾ ڪرڻ جي اَڌ ساڌنا پوري ٿي چڪي.
واڪ اِندري (جڀ) تمام حرڪتي، هوڏي، شوخ، فساد
۽ گوڙ بکيڙو ڪندڙ اِندري آهي. اِنهيءَ تي آهستي آهستي ضابط
رکڻو آهي. جڏهين شروعات ۾ تون من تي ضابطي رکڻ ج
ڪوشش ڪندين تہ موت ۾ هوءَ توتي زور سان حملي ڪرڻ ج
ڪوشش ڪندي تنهن ڪري توکي مضبوط اِرادو رکڻو آهي ۽ هم
وارو ٿيڻو آهي.
من جي ڪابہ ڳالهہ، خواهش يا چاهنا زبان دئاران ظاه
ٿيڻ نہ ڏي. مؤن ورت ڌارڻ ڪر تہ توکي وڏي مدد ملندي
هن اندريءَ کي وس ۾ ڪرڻ سان، تو من کي هلچل ۾ آڻ
جو يا من کي اَشانت ٿيڻ جو وڏو دروازو بند ڪري ڇڏيو آهي
هاڻ تنهنجو من شانت هوندو. هاڻ ايڪاگر چت سان پريوءَ ج
آراڌنا ڪر ۽ پرماتما جي بندگي ڪر.
زبان تي ضابطي رکڻ کي ’ڪرنا مؤن‘ چئبو آهي. سر
جي چرپر کي روڪڻ ’ڪاشٽا مؤن‘ آهي. مؤن ۽ ڪاشٽا مؤن ج
ڪري دماغي شڪتي ۾ طاقت اَچي ٿي ۽ اُها ڪڏهين بہ نا
نٿي ٿئي. ڪاشٽا مؤن ۾ پنهنجو سر نہ چور پور، سر بلڪل ه
هنڌ بيٺل هجي. ڪنهن بہ قسم جو اِشارو نہ ڪرڻ گهرجي. نڪ
ڪو سليٽ يا پني تي ڪجهہ بہ لکي پنهنجو رايو ظاهر ڪر
گهرجي.
’مها مؤن‘ حاصل ڪرڻ لاءِ ’واڪ ‘ مؤن هڪ مدد آهي
مها مؤن ۾ من بلڪل شانت ٿي ويندو آهي. خيالات ۽ وڇارڌا
نٽي ناس ٿي ويندا آهن. من ست چت آنند برهم ۾ لين ٿ
ويندو آهي. مؤن ورت جي ڪري شڪتي ڪٺي ٿئي ٿي، اِ
شڪتي وڌي ٿي، ڳالهائڻ ۾ جوش روڪجي وڃي ٿو. سچہ ڳالها
۾ مدد ملي ٿي ۽ ڪروڌ کي وَس ۾ ڪرڻ جي شڪتي براب
ٿئي ٿي.

ٿو ٿئي ۽ تون سريرڪ چاهي دماغي ڪم وڌيڪ ڪري سگهندين. تون ايڪاگر چت سان پرڀوءَ جي عبادت ڪري سگهندين. مؤن ورت جي ڪري دماغ ۽ نسن تي سٺو اثر ٿئي ٿو. مؤن ورت جي ڪري جيڪا شڪتي هوند ڳالهائڻ ۾ اَجائي وڃي سا بدلجيو اوجا شڪتي ٿيو پوي.

مؤن ورت رکڻ جو تنهنجو خاص مقصد اِهو هجڻ گهرجي ته تنهنجو سڄو ڌيان ۽ شڪتي پرماتما جي راهه ڏانهن وڃي. متان پنهنجي شان رکڻ لاءِ مؤن ورت رکين ته هاڻي تون يوڳي ٿي ويو آهين. ڪوبه قدم کڻڻ کان اڳ اهو سوچ ته تنهنجي انهيءَ ۾ مراد ڪهڙي آهي.

کاڌي کائڻ وقت مؤن ورت ڌار، اڪيلو رهه، ٻين سان گڏج مسج نه. ڪي به اِشارا نه ڪر. هوُ هوُ جو آواز ڳالهائڻ جي برابر آهي. هوُ هوُ ڪرڻ ڳالهائڻ کان به وڌيڪ خراب آهي. انهيَ ۾ ڳالهائڻ کان به وڌيڪ شڪتيءَ جو نقصان ٿئي ٿو.

جيڪڏهين تنهنجو حالتون اَهڙيون آهن جو تون مؤن ورت نٿو رکي سگهين ته پوءِ گهٽو نه ڳالهاءِ، ڳالهائڻ ۾ اَجائي ڊيگهه نه ڪر. ڳالهه کي وڌائي اجايو لنبو نه ڪر. اَجائي بحث مباحثي کان پاڻ کي پري رک. جيترو ٿي سگهي ٿي سماج کان ۽ ماڻهن جي سنگت کان ڪنارو ڪر.

مؤن ورت اهڙيءَ جڳهه تي رک جتي ايڪانت هجي، شانت هجي ۽ ڪوبه تنهنجو دوست وغيره اُتي اَچي توکي تنگ نه ڪري سگهي.

ڪوشش ڪري ايڪانت واريءَ جڳهه تي مؤن ورت رک، آهستي آهستي توکي ابڌي ته شڪتي حاصل ٿيندي جو ٿوري وقت اندر تون عجيب ۾ عجيب ڪم ڪري سگهندين.

جي توکي چاليهن ڏينهن لاءِ مؤن ورت رکڻو آهي ته هنن چاليهن ڏينهن لاءِ پورن ريت مؤن ورت ڌارڻ ڪر ته توکي عجيب

ڪندين.

مؤن ورت وقت پنهنجي اندر ۾ جهاتي پاء ۽ پاڻ کي جاچي ڏس، پنهنجي خيالات ۽ ويچار ڌارا تي نظر رک، ڏس تہ من کهڙن رستن تي هلي ٿو ۽ کهڙي نموني ڪم ڪري ٿو. هاڻ توکي خبر پوندي تہ من کهڙو نہ تکڙو ۽ ڦڙتيءَ سان هڪ شيء کان ٻيءَ شيء تائين پهچي وڃي ٿو. مؤن ورت مان توکي زبردست فائدو حاصل ٿيندو ۽ اَتاه شڪتي ملندي. سچو مؤن ورت تڏهين آهي، جڏهين من بہ شانت هجي. هيءُ ٻاهريون ۽ سريرڪ مؤن ورت آخرڪار توکي من جي شانتيءَ ڏانهن گيهلي ويندو.

مؤن ورت رکڻ ڪري اِڇا شڪتي وڌي وڃي ٿي، خواهش ۽ چاهنائن جو اَنت ٿي وڃي ٿو، ڳالهائڻ چاهي تقرير ڪرڻ ۾ جوش تي روڪ اَچي وڃي ٿي. تو ۾ صبر، تياڳ ۽ ڪميا جي شڪتي پيدا ٿئي ٿي. تنهنجي زبان مان ڪوڙ ڪڏهين ڪونہ نڪرندو ۽ زبان تي تنهنجو قبضو رهندو.

سنسڪرت وديا سکڻ جي ڪري ڪيترن کي ايمان ٿي پوندو آهي. هوُ بڪبڪيا ۽ گهڻ ڳالهائو ٿي پوندا آهن. پنهنجي هوشياري ڏيکارڻ ڪاتر اَجايو بحث مباحثو ڪندا آهن، اِها عادت ڪيترن پنڊتن جي ٿيندي آهي، هو پاڻ کي سنسڪرت ۾ ڏاڍو پر سمجهندا آهن. انهيءَ اَجائيَ واد وواد ۾ ڪيڏي نہ شڪتي اَجائي ويندي آهي! جي اِها شڪتي سنيالي پرماتما جي بندگيءَ ۾ خرچ ڪجي تہ هوند ڪيڏو نہ فائدو حاصل ٿئي. هو هن لوڪ چاهي پرلوڪ ۾ اُتل پتل مچائي سگهي ٿو.

بيماريءَ ۾ مؤن ورت رکڻ ڪري من کي وڏي شانتي ملندي آهي. بيماريءَ جي ڪري سياءُ چڙٽو ٿي پوندو آهي، اُهو بہ مؤن ورت جي ڪري شانت ٿي ويندو آهي. اَجايو ڳالهائڻ ڪري شڪتيءَ جو زيان ٿو ٿئي. مؤن ورت جي ڪري شڪتيءَ جو جماع

رواحي نموني بنا موّن ورت جي ڳالهائڻ ۾ نہ ٿيندي آهي.

موّن ورت واري عرصي ۾ ڪي بہ اِشارا يا هٿن جي چرپر نہ ڪر ۽ نڪو هوُ هوُ جو آواز ڪر. اهي سڀ ڳالهائڻ کان وڌيڪ خراب آهن. ڪا تمام ضروري ڳالهہ هجي جنهن جو توکي جواب ڏيڻو آهي تہ پني تڪر تي لکي ڏي پر ڪوشش ڪري هر گهڙيءَ اهو طريقو ڪم ۾ نہ آڻ.

موّن ورت واري عرصي ۾ کير بنا کنڊ جي پيءُ ۽ دال ڀاڄيون بنا لوڻ جي کاءُ. هيءُ زبان کي وس ۾ آڻڻ جو طريقو آهي. کير ۾ مناڻ جو جزو تہ اڳيئي آهي وڌيڪ کنڊ جي ضرورت نہ آهي. اها صرف جڀ جي چسڪي لاءِ عادت تي ويئي آهي تہ کير ۾ کنڊ گڏي وجي. کير ۾ قدرتي مناڻ آهي. جي زبان تي قبضو ڪيو ويو تہ ٻيون اِندريون پاڻيهي قبضي ۾ اَچي وينديون. زبان تمام حرڪتي، گوڙ ۽ فساد ڪندڙ اِندري آهي. انهيءَ تي قبضي ڪرڻ سان سڄ پچ تہ من قبضي ۾ اَچي ويندو. هڪ هڪ واسنا کي ماري مات ڪندو وس ۾ آڻيندو وڃ. هڪ کي مارڻ ڪري توکي ٻيءَ واسنا کي جيتڻ جي شڪتي ملندي. انهيءَ ريت هڪ هڪ واسنا کي جيتيندو وڃ.

ايڪانت ۾ موّن ورت رکي، اُن عرصي ۾، دماغي طور، سناسين واري زندگي گذار. جيڪڏهين چوندين تہ مان گرهستي آهيان ۽ سنياسي ڪونہ آهيان تہ اهي خيال من کي چرواڳي ڏيندا ۽ من پنهنجي مرضيءَ پٽاندر پيو پٽڪندو. تنهن ڪري روحاني راهہ تي هلڻ واري لاءِ من ڏانهن نرمائي ڏيکارڻ جو ڪوبہ سبب نہ آهي. سخت ساڌنا ۽ جپ تپ ڪرڻ واري عرصي ۾ ڪمزوري ڪانہ تي وبندي ۽ تون تڪڙو واڌارو ڪري سگهندين. سخت ڪوشش ۽ اُدم ڪرڻ کان سواءِ من تي ضابطو ڪرڻ ڏکي ڳالهہ آهي.

ايڪانت واريءَ جڳهہ تي موّن ورت رکڻ واري عرصي ۾ تون بہ اخبارون وغيره نہ پڙهندو ڪر. اخبارون پڙهڻ ڪري پنهنجي

آنند پراپت ٿيندو ۽ تون روحاني واڌارو ڪندين. مؤن ورت رشي ڪيش، هردوار، پرياڳ ۾ گنگا جي ڪناري تي ڪر ۽ ايڪانت واري جڳهہ تي ڪر.

لنبو مؤن ورت ۽ ڪاشٺا مؤن ورت لنبي وقت لاء رکڻ ضروري نہ آهي. نئين ۽ سيکرات ماڻهوءَ لاء لنبي وقت لاء مؤن ورت رکڻ نقصانڪار آهي. مؤن ورت هڪ مهني لاء رکي، پوء ٿوڙي وري رک. لڳاتار نئين ساڌڪ لاء مؤن ورت مهني کان وڌيڪ رکڻ نقصان پهچائيندو. ساڌڪ لاء ڪجهہ ڏينهن يا مهني لاء مؤن ورت رکڻ ڪري ڪيس زبان ۽ من تي ڏاڍو ضابطو رهندو. منجهس ڪافي شڪتي ڪني ٿي ويندي ۽ من اندر بيحد شانتي محسوس ڪندو.

تون مؤن ورت لنبي وقت لاء رکي سگهين ٿو پر جي تون ڏکيائي محسوس ڪرين ۽ تون ساڌنا ۽ ايشور آراڌنا ۾ وقت نٿو لڳائي سگهين تہ مؤن ورت يڪدم ٽوڙي ڇڏ. ڳالهائڻ وقت ٿورو ڳالهاء، هڪ هڪ لفظ چونڊي ڳالهاء تہ اِهو خود مؤن ورت آهي. ڇهہ مهنا تمام گهڻو ڳالهائي ۽ باقي ڇهہ مهنا مؤن ورت رکڻ مان ڪوبہ فائدو نہ رسندو.

مؤن ورت درجي بہ درجي رکجي، اوچتو ئي اوچتو مؤن ورت رکڻ ڪري تون ڏهہ پندرهن ڏينهن بہ نہ رکي سگهندين. جيڪي ماڻهو روزانو بہ يا ٽي ڪلاڪ ۽ موڪلن ۾ سڄو ڏينهن مؤن ورت رکڻ تي هريل آهن، اُهي لڳاتار هفتو يا بہ هفتا مؤن ورت رکي سگهندا. مؤن ورت روزانو ڇهہ ڪلاڪ رک ۽ ائين وڌائيندو وڃ.

جي مؤن ورت رکي، ڳالهائڻ جي شڪتي برابر نموني روحاني راهہ تي نہ آندي ويئي، يعني تہ جپ تپ ۽ بندگي نہ ڪئي ويئي تہ پوء اُها شڪتي گڙ بڙ مچائيندي، هوُ هوُ جي آواز ۾ نڪري باهر ايندي. گهڻن ئي قسمن جا اشارا ۽ آواز ڪندين ۽ انهيءَ ۾ پاڻ ننهنڙي شڪتي گهڻي ناس ٿيندي، جنهن ک

روحاني ڊائري رکڻ جي اهميت

روزانو روحاني ڊائري رکڻ بلڪل اهميت ڀري ۽ ضروري آهي. جن کي اُهڙي ڊائري رکڻ جي اڳ ئي عادت آهي تن کي خبر آهي ته انهيءَ ۾ ڪيڏا نه اڪيچار فائدا آهن. ڊائري هڪ قسم جو چهبوڪ آهي، جيڪا من کي ماري ايشور جي طرف ٿي لڳائي. ڊائري تنهن جو سونهون ۽ اُستاد آهي. جيڪي چاهين ٿا ته منجهن نيڪ سنسڪار واسو ڪن، روحاني راه تي تڪڙو واڌارو ڪن ته اُنهن لاءِ اِهو تمام ضروري آهي ته سڀئي ڏينهن ۾ جيڪي به ڪن ٿا سو سچائيءَ سان روزانو ڊائريءَ ۾ درج ڪندا وڃن.

مهاتما گانڌي هميشهه پنهنجيَ ششن کي ڊائري رکڻ جي صلاح ڏيندو هو، جنهن ڪري سندس هرهڪ شش ڊائري ضرور رکندو هو. مان به هميشه ڊائري رکڻ تي زور ڏيندو آهيان. منهنجا شش پنج ڊائريون رکندا آهن. هوُ روزانو هڪ ڪلاڪ مها منتر لکندا آهن.

’هري راما هري راما، راما راما هري هري،
هري ڪرشنا، هري ڪرشنا، ڪرشنا ڪرشنا، هري هري.‘

ڊائريءَ ۾ هي مها منتر لکڻ ڪري من ايڪاگر ٿئي ٿو ۽ من کي شانتي اَچي ٿي. هو جيڪو به ڪم ڪندا آهن سو روزانو ڊائري ۾ لکندا ويندا آهن. هڪ ڊائريءَ ۾ ساڳيءَ معنيٰ وارا اکر لکندا ويندا آهن، ۽ جيڪي به ڏکيا اکر ڏسندا آهن سي ٻيءَ ڊائريءَ ۾ درج ڪندا ويندا آهن ۽ ڊڪشنريءَ مان معنيٰ ڪڍندا لکندا ويندا آهن. انهيءَ ڪري سندن دماغي شڪتي وڌي ٿي، سندن ڏکين اکرن جي ڄاڻ وڌي ٿي ۽ ٻوليءَ تي سندن قبضو رهي ٿو. هفتي هفتي هوُ پنهنجي ڊائرين تي نظرثاني ڪندا آهن. هوُ هڪ ٻي ڊائري رکندا آهن، روزانو جيڪي پڙهندا آهن اُنهن مان خاص ڳالهيون اُنهيءَ ڊائريءَ ۾ نوٽ ڪندا ويندا

من اندر سنساري سنسڪار اُتپن ٿيندا ۽ تنهنجي من جي شانتي
ڀنگ ڪندا. ڀلي تون هماليہ تي وڃي ويهين پر تنهنجا خيال
سڄو ڏينهن ٻاهرينءَ دنيا ۾، شهرن ۽ ڳوٺن ۾ ڀيا ڀٽڪندا. مؤن
ورت مان توکي ڪوبہ فائدو نہ رسندو ۽ تنهنجي ساڌنا ۾ رنڊڪ
پوندي.

مؤن ورت واري عرصي ۾ گهٽيون سلپون نہ لک يا سليٽ
تي نہ لک يا پنهنجي آڱر سان پنهنجي ٻانهن تي لکي ڪنهن
کي بہ پنهنجي خيالات نہ ڏيکار. تون کل بہ نہ، هي سڀ ڳالهائڻ
کان بہ وڌيڪ بدتر آهن ۽ انهن جي ڪري مؤن ورت ٽٽيو پوي.

پنهنجون گهرجون گهٽاءِ. مؤن ورت واري عرصي ۾، جيڪ
توکي کاڌو پهچائي تنهن کي چئي ڇڏيس تہ توکي کهڙو کاڌ
کپي ۽ کهڙي وقت تي توکي پهچائي. کاڌي ۾ گهٽي بد
سدل نہ کر، نکو گهٽيون شيون کاءُ. تون پنهنجي روم جي
ڪاڪوس جي ۽ بستري وغيره جي پاڻ صفائي کر. پاٽي پا
ڀري اچ. پنهنجا ڪپڙا پاڻ ڌوئي صفا کر. اَجايو ڏاڙهي لاهڻ
بوٽ کي پالش ڪرڻ ۽ ڪپڙا ڌوبيءَ کان ڌئارڻ جهڙيون چنتائو
من ۾ نہ ڌار. هي سڀ تنهنجي روحاني خيالات ۾ رنڊڪو
وجهنديون. سرير جو گهڻو نہ سوچ. ڏاڙهيءَ، کاڌي وغيره جو ڪڏهن
بہ نہ سوچ. تون گهڻي ۾ گهڻو ايشور ۽ آتما جو سوچ. تمام هوشيا
تي ۽ خبردار رهہ. من موقعي جي تاڙ ۾ لڳو رهندو آهي جيئن
ڪيس موقعو ملي تہ توکي وڃي اوڙاه جي انڌڪار ۾ قيد کري.

شل مؤن ورت رستي تون شانتي حاصل ڪرين! مؤن ور
جي وسيلي تون پرم آنند ۽ شانتيءَ جي ساگر ۾ ٽٻيون ۽ تمو
ڏين! شل مؤن ورت رکڻ ڪري تون مها مونی يا جهون مک
ٿين! شل پرماتما توکي ايڏي شڪتي بخشي جو تون سڀ ڪنه
رڪاوٽ جي مؤن ورت رکي پرم آنند ۽ شانتي حاصل ڪرين
اوم شانتي!

۽ تو روزانو ڪيترا ڪلاڪ موٻن ورت رکيو. شؤراتري، شري ڪرشن جنما اشٽمي يا ٻئي ڪهڙي ٻه ڏينهن تو رات جو اوجاڳو ڪيو؟ ڪهڙا ڏينهن تو ورت رکيو؟ ڪهڙا دفعا خراب عادتن کي مٽائڻ ۾ ناڪامياب ٿئين؟ تون هر مهني پنهنجي ڊائري مونکي موڪليندو ڪر. رڳو ڇهہ مهنا ڊائري رکي ڏس تہ خبر پوندءِ تہ تو ۾ ڪيڏو نہ ڦيرو آيو آهي؟

هڪ وڏو چور تنهنجي مغز ۾ لڪو ويٺو آهي. جنهن توکان 'آتم روپ موتي' کسي ورتو آهي. هوُ توکي گهڻن قسمن جون چنتائون ۽ تڪليفون ڏيئي رهيو آهي. هوُ توکي گمراه ڪري رهيو آهي ۽ اُهو چور تنهنجو 'من' آهي. توکي هن ڏانهن ڪڏهين بہ بيپرواه ۽ نرم نہ ٿيڻ گهرجي. توکي هن من کي ناس ڪرڻو آهي. توکي هن من کي مارڻو آهي، مٽائڻس ڪوبہ قياس نہ ڏيڪارڻو آهي ۽ انهيءَ چور کي مارڻ لاءِ تلوار ڪان بہ تکي هيءَ ڊائري آهي. هيءَ ڊائري من جي چرپر تي ۽ سندس اجايو پٽڪڻ تي نظر ٿي رکي ۽ آخرڪار کيس ماري ناس ٿي ڪري. توکان روزانو جيڪي بہ ڀلون ٿي رهيو آهن سي سڀ درست ٿي وينديون ۽ آخرڪار اُهو شاندار وقت بہ ايندو جڏهين تون ڪام، ڪروڌ ۽ ڪوڙ ڳالهائڻ کان ڇٽي آزاد ٿي ويندين ۽ تون هڪ نيڪ ۽ ڀلو انسان ٿي پوندين.

تنهنجي ماءُ ۽ پيءُ توکي هيءُ سرير ڏنو آهي، توکي کاڌو ۽ ڪپڙو ڏنو آهي پر هيءَ ڊائري تنهنجي ماءُ ۽ پيءُ کان بہ وڌيڪ آهي. اِها توکي آزاديءَ ۽ مڪتيءَ جو رستو ڏيکاريندي. انهيءَ کي پنهنجو گرو سمجهہ ۽ اِها تنهنجون اکيون کوليندي. اِها توکي تسلي ڏيندي ۽ آنت ڏيندي. توکي خوشي ڏيندي، راحت ڏيندي ۽ من جي شانتي ڏيندي. هرهفتي ڊائريءَ کي چڱيءَ ريت جاچي ڏس ۽ پڙهي ڏس. جي تون اِها ڊائري هرهڪ ڪلاڪ کان پوءِ لکين تہ تمام تڪڙو واڌارو ڪري سگهندين. جيڪو

آهن، وري ٻيءَ ڊائريءَ ۾ منهنجيون ڏنل هدايتون لکندا ويندا آهن. هنن ڳالهين ڪري سندن ويچار شڪتي وڌي ٿي. مٿي ذڪر ڪيل طريقي موجب جيڪو به هلندو سو ٿوري وقت اندر حياتيءَ ۾ وڏي درجي تي رسندو ۽ انهيءَ ۾ رتي ماتر به شڪ نه سمجهه. تون انهيءَ موجب هلي ڏس ته خبر پوندءِ ته تون ڪيئن واڌارو ڪري رهيو آهين.

دنيا ۾ جيڪي به وڏا ماڻهو ٿيا آهن سي روزانو ڊائري رکندا هئا. بينجامن فرئنڪلن جي حياتيءَ جي توهان کي خبر آهي ته هو روزانو ڊائري رکندو هو. جيڪي به غلطيون ڪندو هو يا ڪوڙ ڳالهائيندو هو يا اُنهن لاءِ پاڻ کي جوابدار سمجهندو هو سو سڀ ڊائريءَ ۾ لکندو ويندو هو. ٿوري وقت اندر هو لاثاني اِنسان ٿي ويو آهي ۽ سندس من هروقت سندس قبضي ۾ هوندو هو.

صبوح جو جنهن مهل اُٿين ۽ رات جو جنهن مهل سمهين سي ٻئي ٽائيم ڊائريءَ ۾ روزانو درج ڪندو ڪر ۽ هيٺيون ڳالهيون ڊائريءَ ۾ نوٽ ڪندو ڪر:- ڪيترو وقت روزانو ننڊ ڪيئه، گهڻو وقت ڌرمي شاسترن جو دؤر ڪيئه، گهڻا دفعا مالها جپيئه، گهڻا دفعا ڪوڙ ڳالهايئه. روزانو گهڻا دفعا ڪروڌ ڪيئه ۽ هر دفعي ڪروڌ گهڻو وقت قائم رهيو. گهڻا دفعا بنا مطلب جي شيوا ڪيئه، گهڻا دفعا پريوءَ جو ڌيان ڪيئه، گهڻا دفعا پلوُن ڪيئه ۽ اُنهن پلن لاءِ پاڻ کي ڪهڙي سزا ڏنئه، جيئن ته هڪ ويلو روٽي نه کائڻ، مالها روزاني نيم کان وڌيڪ ڦيرائڻ. ڪيترا دفعا توکي ڪام جي خيال ستايو ۽ تو ڪهڙي طريقي اُنهيءَ خيالات تي قابو پاتو ۽ اُها خيالات ڪيترو وقت هلي. ڪيترا دفعا پراڻايام ڪيئه، ڪيترو وقت آسڻ ڪيئه، ڪيترو وقت اجائي ڳالهائڻ ۽ بيڪار سنگت ۾ گذاريئه. مون هن ڪتاب جي پڇاڙيءَ ۾ ڏيکاريو آهي ته ڊائري ڪيئن رکجي. تون انهيءَ ڊائريءَ ۾ اِهو به درج ڪندو ڪر

جي آسيس آهي جيڪو روزانو ڊائري ٿو لکي، ۽ هرهفتي جي لکيل ڊائري اڳئين هفتي جي لکيل ڊائريءَ سان ڀيٽ ٿو ڪري، اهڙو اِنسان تمام جلد پرم پتا پرميشور جو درشن ڪندو.

پنهنجي ڀُلن، چڪن، بدڪارين ۽ ناڪاميابين کي ڊائريءَ ۾ لکڻ ۾ شرم اصل نہ ڪجانءِ. هيءَ ڊائري صرف تنهنجي واڌاري لاءِ آهي. هڪ هڪ منٽ قيمتي اٿيئي، اَجايو وقت نہ وڃاءِ. اِهو اڳ ئي ڪافي ٿِي چڪو آهي، جو تو پنهنجا گهڻيئي قيمتي ۽ اَملهہ سال اِئين ئي اَجايا وڃائي ڇڏيا آهن ۽ رڳو اِندرين کي خوش ڪرڻ واسطي پنهنجو بي بها وقت برباد ڪري ڇڏيئہ. هاڻي اِئين نہ ڇئہ تہ سياڻي کان ولي ڊائري رکندس. اِهو سياڻي ڪڏهين اچڻو ڪونهي. پاڻ سان ايماندار ٿيءُ ۽ هن گهڙيءَ کان ولي اِها ساڌنا (ڊائري رکڻ جي) شروع ڪري ڇڏ. ايشور تہ توکي مدد ڪرڻ لاءِ هَردَمُ تيار وينو آهي، رڳو تون هڪ قدم اڳتي وڌاءِ تہ پوءِ ڏس تہ هوُ ڪيئن نہ ٻہ قدم اڳتي وڌي توکي مدد ٿو ڪري ۽ ڪيئن نہ توکي اڳتي ٿو وڌائي اَچي.

دنيوي ماڻهن جي سنگت ۽ صحبت اَجائي ۽ بيڪار آهي. پنهنجون بريون عادتون ڳولي ڳولي اُنهن کي ناس ۽ برباد ڪر. تون پنهنجو جج پاڻ ٿيءَ ۽ پنهنجو فيصلو پاڻ ڪر. ڪوشش ڪري اجائي دنيوي سنگت گهٽ ڪر ۽ آهستي آهستي اُنهيءَ جو تياڳ ڪر. دنيا ۾ رهي ۽ دنيا جو تياڳ ڪرڻ بلڪل ڏکيو آهي پر هرهڪ ڪم گهٽائي ڇڏ. جتي توکي ڏهہ اکر ڳالهائڻ جي ضرورت هجي اُتي ڪوشش ڪري هڪ اکر ڳالهاءِ، وڏيون وڏيون تقريرون ڪرڻ کان باز اَچ.

هرهڪ ڪاريہ جيڪو بہ ڪرين اُنهيءَ کي ايشور ارپڻ ڪري ڇڏ. صرف فرض نباهڻ لاءِ ڪاريہ ڪر. تنهنجو منو اِهو هجڻ گهرجي تہ ڪم ڪرڻو آهي تنهن ڪري ڪرڻو پوندو، تنهنجو ان ۾ ڪوبہ مطلب نہ هئڻ گهرجي. آهستي آهستي تون هن

ماڻهو ڊائري تو رکي اُهو سدائين سکي رهندو. چاڪاڻ تہ ه
ايشور جي نزديڪ آهي. سندس اِڇا شڪتي تمام ٻلوان آهي
هوُ پلن ۽ اوگڻن کان آجو آهي.

روزانو ڊائري رکڻ جي ڪري تون پنهنجي پل اُتي ج
اُتي محسوس ڪندين ۽ درست ڪري سگهندين. تون وڌيڪ ساڌن
ڪري مٿي چڙهندو ويندين. تنهنجو جگري دوست، گرو يا اُستا
ڊائريءَ کان وڌيڪ ٻيو ڪوبہ نہ آهي. ڊائري توکي وقت جو قد
سيکاريندي. مهني جي پڇاڙيءَ ۾ توٽل ڏيئَي ڏس تہ هرهڪ
ڪم گهٽا ڪلاڪ ڪيو اٿيئَي، جيئَن تہ گهٽا ڪلاڪ ايشور آراڌن
۾ گذاريئہ، گهٽا ڪلاڪ ڌرمي شاستر پڙهيئہ، گهٽا ڪلاڪ ننڊ
پراڻايام، آسڻ وغيره ڪيئہ. تڏهن توکي خبر پوندي تہ گهڻ
وقت سجايو ويو ۽ گهڻو وقت اجايو ويو. ڪوشش ڪري پرارٿنا
ساڌنا وغيره جو وقت وڌائيندو وڃ. جي تون مٿي ٻڌايل نموني
ڊائري رکندو ڪندين تہ پوءِ تون هڪ منٽ بہ پنهنجو اجاي
ڪونہ وڃائيندين ۽ تڏهين توکي وقت جو قدر ٿيندو، توکي خبر
پوندي تہ ڪيئَن نہ ٽڪڙو ٽڪڙو وقت اَجايو وڃي رهيو آهي.

هيءَ ڊائري تون پنهنجي واڌاري لاءِ پاڻ لکي رهيو آهين
تنهن ڪري ڪٿي بہ انهيءَ ۾ ڪوڙ نہ لکج. هيءَ ڊائري صرف
اُنهيءَ ساڌڪ واسطي آهي، جو صرف سچ تي هلي، سچ کي
پائڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي. پنهنجون پلون محسوس ڪ
۽ قبول ڪر ۽ انجام ڪر تہ ساڳيون پلون وري ڪونہ ڪندين
جيڪي بہ روزانو ڪرين اُهو ڊائريءَ ۾ درج ڪندو وڃ، ڪا
ڳالهہ لکڻ نہ وسار. هن هفتي جي لکيل ڊائري اڳئين هفتي جي
لکيل ڊائريءَ سان ڀيٽ. جي هفتيوار نہ ڪري سگهين تہ ه
مهني ڀيٽ ڪر تہ پوءِ توکي خبر پوندي تہ تون پنهنجي روزاني
ڪمن ۾ ڪهڙي ڦير ڦير ڪرين. جپ تپ ۽ ساڌنا جو وق
وڌاءِ، سمهڻ ۽ ننڊ ڪرڻ جو وقت گهٽاءِ. انهيءَ منش تي برماتم

٦. توکي ساڏنا ڪرڻ لاءِ الڳ ڪمرو آهي.
٧. ساڏنا ڪرڻ وارو ڪمرو کھڙي نموني رکندو آهين.
٨. تون گيتا جو پروچن سميت پاٺ ڪندو آهين. خفي تيڻ به ڪروڌ جو هڪ نمونو آهي پر اِهو ڊائريءَ ۾ لکڻ جي ضرورت نه آهي. اِهو من جي مانسروور ۾ پاڻيءَ جي هڪ بلبلي يا بدبدي وانگر آهي. ڊائريءَ ۾ اَجايو وڏاءُ يا قربات به نه لکجي. پر هنن ورتين (خفي تيڻ ۽ قربات هٽڻ) تي پوري جاچ رکجي ۽ ڪوشش ڪري انهن کي من ۾ اُڀڻ نه ڏجي. جيڪي به ڪرين، ڪوڙ ڳالهائين، ڪاوڙ غصو ڪرين يا جوش ۾ اَچين وغيره وغيره ڊائريءَ ۾ ضرور لکجي.

روحاني آتمڪ ڊائري
تو گھڻا ڪلاڪ ننڊ ڪئي؟

تندرست جيون گذارڻ لاءِ ننڊ هڪ قدرتي ٽانڪ آهي جيتري تون گھري ننڊ ڪندين اوترو تون وڌيڪ تندرست ۽ سگھارو رهندين. ٿڪ پوريءَ ريت لهي وڃي ۽ صبوح جو تون تازو توانو ۽ شانت چت تي اُٿين، انهيءَ لاءِ توکي ڪيترا ڪلاڪ ننڊ ڪرڻ کپي اِهو سڀو تنهنجي سريرڪ، مانسڪ ۽ دماغي طاقت تي مدار تو رکي. پوري ننڊ نه هئڻ ڪري تون ڪوبه ڪم برابر نه ڪري سگھندين. توکي ڪيتري ننڊ ڪرڻ کپي اِهو سڀو مدار تو رکي، عمر تي، ماڻهوءَ جي سڀاءُ تي ۽ ڪم تي. پراڻي کهاوت آهي ته ننڊ مرد لاءِ ڇھه ڪلاڪ، زال لاءِ ست ڪلاڪ ۽ بيوقوف لاءِ اَٺ ڪلاڪ. جيئن عمر وڌي ٿي تيئن ننڊ گھٽجي ٿي. ٻار لاءِ ڏه ڪلاڪ ننڊ ضروري آهي. سٺ سالن جي عمر واري لاءِ ڇھه ڪلاڪ ننڊ ڪافي آهي. جيڪي سخت بدني پورهيو ڪن ٿا تن لاءِ اَٺ ڪلاڪ ننڊ ڪافي آهي. ڊاڪٽر ۽ منو وگياني (سنڪا اجسٽ)

راهہ تي وڌندو ويندين، پوتر ٿيندو ويندين ۽ پوءِ تون ’نشڪا
ڪرم ڪرڻ‘ جي معنيٰ کي سمجهي سگهندين. جيسين من خو
غرض واسنائن سان ڀريو پيو آهي تيسين تون ’نشڪرم ڪرم يوگ
کي ۽ اُنهيءَ جي اهميت کي ڪيئن سمجهي سگهندين؟

شوراتري ۽ جنماشٽميءَ جي ڏينهن، سڄي رات اوجا
ڪري ڀريو سمرڻ ڪرڻ سان آهستي آهستي تون ننڊ گهٽائ
۽ ننڊ کي جيتي سگهندين. سگريٽ ڇڪڻ، چانهہ پيئڻ، پا
کائڻ، ڪافي پيئڻ، تماڪ کائڻ، صبوح جو سمهڻ، ناول پڙهڻ
سئنيما ڏسڻ، گندا اکر ڳالهائڻ، گهڻو ڳالهائڻ، جوا ڪرڻ، پت
راند ڪرڻ، شراب پيئڻ، اخبار پڙهڻ، گلا ڪرڻ، چغلي هڻڻ
پرپٺ گلا ڪرڻ، نشيدار شيون واپرائڻ جهڙوڪ:- ڪوڪين، آفي
وغيره. هي سڀ تمام خراب ۽ گنديون عادتون آهن.

دکي ۽ بيمار ماڻهن جي شيوا ڪرڻ، سماج ۽ ملڪ ج
شيوا ڪرڻ، هي ٻئي ڳالهيون تمام سٺيون آهن پر شيوا آتم ڀ
سان ڪرڻ گهرجي ۽ بنا ڪنهن بہ مطلب جي ڪرڻ گهرج
۽ انهيءَ کي نشڪام ڪرم يوگ چئبو آهي. هن ڪتاب ج
پڇاڙيءَ ۾ ڊائري ڪيئن رکجي، اهو ڏيکاريو ويو آهي، هرمهن
ڊائريءَ تي سراسري نظر ڦيرائجي ۽ ڏسجي تہ واڌارو ٿي رهي
آهي يا نہ. جيڪڏهين تون تڪڙو واڌارو ڪرڻ ٿو چاهين تہ ڪ
ڳالهہ ڊائريءَ ۾ لکڻ ڪڏهين بہ نہ ڀلج. سپاءُ کي بدلائڻ
تمام سخت ساڌنا جي ضرورت آهي. مٿين سوالن کان سواءِ هي
ذڪر ڪيل سوال بہ ڊائريءَ ۾ ضرور ڄاڻاءِ:-

١. جيڪي بہ يوگ آسڻ ڪرين تن جا نالا ڄاڻاءِ.

٢. ڪهڙي قسم جي ساڌنا ڪندو آهين.

٣. ڪهڙا ڌرمي شاستر پڙهندو آهين.

٤. تنهنجو خاص ڪاڄ ڪهڙو آهي.

٥. تون مالها ڦيريندو آهين.

ل بنا ڪنهن به اُدم جي، تنهنجي دل، پنهنجو پاڻ پريوءَ
 ڀڄن ڪرڻ چاهيندي. من خالي پني جي چادر مثل آهي
هنڪي بلڪل سولائيءَ سان، پنهنجي مرضيءَ موجب موڙي
هبو. هن مهل روحاني خيال من تي ڄمندا ۽ پختا ٿيندا ويندا
ن ۽ اُهي ڪڏهين به ميٽجي نه سگهندا آهن. هن مهل من
ڪل تازو توانو هوندو آهي، جنهن ڪري تون تمام سولائيءَ
 من کي جپ تپ، ساڌنا ۽ پريو ڀڄن طرف لڳائي سگهندين.
 مهل صرف اڌ ڪلاڪ پريوءَ جو ڀڄن ڪرڻ، ٻئي ڪنهن
ت چار ڪلاڪ ڀڄن ڪرڻ جي برابر آهي. تنهنڪري اَهڙي
ر سمي کي تون اَجايو ننڊ ۾ پئي ڪونگهرا هڻي برباد نه ڪر.
رو پوتر سمو، عبادت، پرارٿنا، جپ تپ ۽ پريوءَ جي ياد ۾
ر. اَهڙي پوتر سمي ۾ ننڊ ڪري جيڪو تون نقصان ڪري
و آهين، انهيءَ جو پورائو تون ڪڏهين به نه ڪري سگهندين.

گهڻا دفعا جپ مالها ڦيرايئهِ؟

هڪڙو ئي منتر يا هڪ ئي ڀڳوان جو نالو وري وري ڀيو
جي تنهن کي جپ چئبو آهي. هن ڪلجڳ جي زماني ۾
ن ماڻهن جي بدني بيهڪ، هالي ۽ طبيعت ٺيڪ نه هئڻ
ي پوريءَ ريت هٺ يوگ ڪرڻ ڏکيو آهي. تنهن ڪر جپ
رستو ڀڳوان جو درشن ڪرڻ لاءِ وڌيڪ سکيو ۽ سهنجو آهي.
ت تڪارام، ڌرو ڀڳت، پرهلاد ڀڳت، والميڪي رشي ۽ رام
ن پرم هنس، ڀڳوان جي نالي جو جپ ڪري مڪتي پاتي.
جيۡ نيم انوسار پريوءَ جي منتر جو جپ ڪري پرم پد پائي
ي ٿو، ڀوءِ ڀلي هوُ انهيءَ منتر جو مطلب به نه سمجهندو
ي. ٿورو وقت ضرور لڳندو، پر پرماتما جي نالي جپڻ يا منتر
جاپ ڪرڻ ۾ ايڏي ته اَپار شڪتي آهي جو ايڪاگر چت
 پريوءَ جي منتر کي سمجهندو ۽ جپيندو وڃي ته تمام جلد

ننڊ کي وڏيڪ اَهميت ڏين ٿا. رواجي طرح ڇهه ڪلاڪ ننڊ ڪافي آهي. رات جو ڏهين بجي سمهڻ گهرجي ۽ صبوح جو ڇئين بجي اُٿڻ گهرجي. جهوني ڪهاوت آهي ته سويل سمجهي سويل اُٿجي ته سدائين تندرست، سياڻو ۽ ڏنوان رهبو. نيپولين صرف چار ڪلاڪ ننڊ ڪندو هو. گهٽي ننڊ ماڻهوءَ کي موڳو ۽ سست ڪري. ننڊ پلي ٿوري هجي پر گهري هجي. توهان صرف ٻه ڪلاڪ گهري ننڊ ڪريو ته اُها ڪافي آهي ۽ توهان هردم تازو توانو ۽ تندرست رهندين. هرويرو اِهو ضروري نه آهي ته توهان بستري تي پيو هجين ۽ بنا ننڊ جي رڳو پاسا پيو ورائين، گهٽيءَ ننڊ جي ڪري توهان وقت کان اڳي بيمار ٿي پوندين ۽ دماغي طور ڪمزور رهندين.

تون ننڊ مان ڪيڏي مهل اُٿئين؟

تنهنجي اَڌ عمر ته ننڊ ۾ خلاص ٿي وڃي ٿي. سچا روحاني سادڪ جيڪي سخت سادنائون ڪرڻ ٿا چاهين تن کي آهستي آهستي ننڊ گهٽائڻ گهرجي. ڪين سچو آرام ته ايشور آراڌنا مان ايندو. تن مهنن لاءِ تون پنهنجي ننڊ اڌ ڪلاڪ گهٽاءِ. رات جو پوري ڏهين بجي بستري تي ليٽ ۽ صبوح جو پنجين بجي اُٿي ڪڙو ٿيءُ. ٻيا ڇهه مهنا رات جو يارهين بجي سمهه ۽ صبوح جو ڇئين بجي اُٿ. پنج ڪلاڪ ننڊ بلڪل ٺيڪ آهي. صبوح جو ننڊ ڪڏهين به نه ڪر ۽ ٿوري وقت اندر تون ارجن ۽ لڇمڻ وانگر 'گڊا ڪيس' ننڊ کي جيتيندڙ ٿي پوندين ۽ بنا ننڊ جي به تون ننڊ جهڙي راحت ۽ آرام پيو محسوس ڪندين. جڏهن نروڪلپ سماڌيءَ ۾ يوگي ڪندا آهن.

روزانو صبوح جو چئين بجي اُٿي سادنا ۽ پريوءَ جي بندگي ڪر. پرڀات جو چئين بجي واري سمي کي 'برهم مهورت' چئبو آهي. هيءَ مهل پرماتما جو ڀڄن ڪرڻ لاءِ تمام سٺي آهي. هن

ڳهرجي. صبوح، ٻن پهرن، شام ۽ رات جو. موت نہ سر تي هردم سوار آهي، ڪيڏي مهل بہ اچي تہ تون ٻاڻ کي سدائين تيار رک، جڏهين بہ موت اچي تہ کلندي کلندي، سري رام، سري رام چوندي، سري رام ۾ سمائجي وڃ. بي انت پريوءَ جي بيحد شاندار جلال ۽ اپار ۽ اکٽ آنند ۾، پنهنجي آتما سان ملي پنهنجي آتما ۾ ئي فنا ٿي وڃ. اشنان ڪندي بہ پريوءَ جو نالو جپ. عورتن کي مانسڪ ڌرم ۾ هجڻ وقت بہ پرماتما جو نالو جپڻ ڳهرجي. نشڪام جاپ جپڻ تي ڪوبہ بندش ڪونهي، ڪابہ منع ڪونهي. تون ڪهڙي بہ وقت، ڪهڙيءَ بہ جڳهہ تي، سائينءَ جو نالو جپي موڪش پراپت ڪري سگهين ٿو. جيڪي جيو سڪام ڀاءُ (ڪجهہ پراپت ڪرڻ جي ڀاونا سان) جاپ ڪن ٿا تن لاءِ بيشڪ بندش آهن.

گهڻو وقت ڪيرتن ۾ رهئين؟

ستسنگ ڪان وڌيڪ هن سنسار ۾ بي ڪابہ اهڙي اثرائتي ۽ ڪارگر رسنا نہ آهي جيڪا ناستڪ، بي ايمان، اوشواسيءَ، ڪافر ۽ پرماتما جي وروڌيءَ جي پاپي من ۾ ڦيرو آڻي سگهي. ستسنگ جي معنيٰ آهي: پريم سان، شرڌا سان، وشواس سان ۽ سچيءَ ايشوري ڀاونا سان پريوءَ کي پڪارجي، پرماتما جو نالو ڳنهجي ۽ ايشور جي اُپاسنا ڪجي. ستسنگ ۾ ايڏي تہ اپار شڪتي سمايل آهي جو پهاڙ ڦاڙي، ڏونگر ڏاڙي وجهي. ستسنگ ۾ ايڏي تہ اٿاهہ شڪتي آهي جو اُن سچيءَ منزل تي تي پهچائي، جتي شڪ، بحث ۽ مباحثي جي ڪابہ گنجائش ڪونهي. اِها ستسنگ جي شڪتي هئي ۽ مهما هئي، جنهن ميران ڏانهن موڪليل ناگ کي گلن جي هار ۾ بدلي ڇڏيو، زهر کي امرت ۾ بدلي ڇڏيو ۽ ڪنڊن جي بستري کي گلن سان ڀري ڇڏيو. اِها پرهلاد جي ستسنگ جي مهما هئي جنهن باهہ کي برف ۾ بدلي ڇڏيو.

سندس اُڌار ٿي ويندو ۽ پرماتما سان ملي هڪ ٿي ويندو. جه
مالها هميشه تنهنجي کيسي يا ڳلي ۾ پيل هجي، رات جو سمه
وقت به مالها وهاڻي هيٺ رکي ڇڏ ته جڏهين به مايا يا اود
جي ڪارڻ تون ڀڳوان کي ڀلجي وڃين، ته توکي ڀڳوان جي
ڏياريندي. جي رات جو پيشاب ڪرڻ جي خيال کان اُٿندين
به توکي پريوءَ جي ياد ڏياريندي، ته هڪ به ڦيرو ڏيئي سمه
من کي مارڻ لاءِ مالها هڪ طاقتور هٿيار آهي، هڪ شڪتيشا
چهبوڪ آهي، جو من کي ڦيرائي پرماتما جي راهه ڏانهن و
تو هلي. جپ مالها هميشه، تلسي مالها يا ردرڪشا مالها ه
سؤ اَٺن داڻن واري وٺڻ کپي.

مالها ڦيرڻ وقت، ڪجهه ڍيمي سر ۾ پريوءَ جو نالو ج
۽ ڪجهه وقت من ۾ نالو جپ، ڇو ته من کي هروقت بدل س
کپي. من ساڳي ڳالهه وري وري ڪرڻ ۾ خفي ۽ بيزار ٿي پو
آهي. من ۾ جاپ ڪرڻ تمام وڏيءَ شڪتيءَ وارو آهي ۽
کي مانسڪ جپ چئبو آهي. زباني جاپ جپڻ کي ’وئکاري جا
چئبو آهي. ائين بنا خيال جي جاپ ۾ به وڏي شڪتي آه
جو آهستي آهستي من پوتر ۽ ايڪاگر ٿيندو ويندو ۽ توکي
پوندي ويندي ته من ايڪاگر ٿي رهيو آهي.

هرهڪ اِنسان، اڻ ڄاڻائيءَ ۾ بي خيالو روزانو ’سو
منتر جو جاپ ٢١٦٠٠ دفعا ڪري رهيو آهي. چوويهن ڪلا
۾ تون گهٽ ۾ گهٽ پنهنجي اِشٽ ديو جو منتر ٢١٦٠٠
جپي رهيو آهين. هرهڪ اِنسان ٢١٦٠٠ دفعا ساهه کڻي وا
ٻاهر ڪڍي ٿو. پر سمجهي سوچي جاپ ڪرڻ ۾ بيحد اَپار شڪ
آهي.

تون روزانو به سؤ مان وڌائي پنج سؤ دفعا مالها ڦي
جيئن تون روز ٻه دفعا کاڌو کائين ٿو، صبوح جو چانهه ٻسڪ
شام جو ڪوڪو پيئن ٿو، تيئن توکي روز چار دفعا مالها ڦ

گھڻا دفعا پراڻايام ڪرڻ کپي؟

پراڻايام جو مطلب آهي پراڻن کي وس ۾ رکڻ، ساه تي قبضو ڪرڻ. انهيءَ کي چئبو آهي پراڻن سان ملي هڪ ٿي وڃڻ. ساه ۽ پساه ملي هڪ ٿي وڃڻ، پراڻايام ڪرڻ ڪري ساه ۽ پساه ملي هڪ ٿي سشما ندي پار ڪري ٿو. هندو ڌرم ۾ پراڻايام هڪ اهم جڳهه والاري ٿو. پراڻ من سان ڳنڍيل آهي، من رستي اِڇا شڪتيءَ سان ڳنڍيل آهي. اِڇا شڪتيءَ رستي آتما سان ڳنڍيل آهي ۽ آتما رستي اُن سروشڪتيوان پرماتما سان ڳنڍيو، مليو ۽ جڪڙيو پيو آهي. جي توکي اِهو گيان حاصل ٿي وڃي ته پراڻن جون لهرون من اَندر ڪيئن ٿيون ڪم ڪن ۽ اُنهن سوکيم لهرن تي ڪيئن قبضو ڪجي ته پوءِ پراڻن کي ڪيئن وس ۾ آڻجي، اِهو توکان ڳجهو نه رهندو. پراڻن کي وس ۾ ڪرڻ سان، هرهڪ رڳ ۽ هرهڪ نس جيڪا تنهنجي سرير ۾ جيڪو به ڪم ڪري رهي آهي، تنهن تي تنهنجو قبضو رهندو. پراڻن کي وس ۾ ڪرڻ سان، تون پنهنجي سرير، من ۽ آتما کي پنهنجي وس ۾ ڪري سگهندين. جنهن پنهنجي پراڻن کي وس ۾ آندو آهي، تنهنجو سرير ۽ آتما هميشه سندس وس ۾ رهندا.

پدم آسڻ يا سڌ آسڻ ۾ ٿي ويهه. نڪ جي ساڄيءَ ناسڪا کي هٿ جي ساڄي آڱولي سان بند ڪر. نڪ جي کاٻيءَ ناسڪا سان آهستي ساه اَندر ڇڪ، هنکي پراڪار (ساه اندر ڪڍڻ) چئبو آهي پوءِ کاٻيءَ ناسڪا کي ساڄي هٿ جي وچينءَ آڱر ۽ ٻاچ سان بند ڪر پوءِ ساه اندر روڪ جيترو وقت سولائيءَ سان روڪي سگهين. هنکي ڪمڀڪ چئبو آهي ۽ ساڄو آڱوٺو مٿي ڪري نڪ جي ساڄيءَ ناسڪا مان ساه تمام آهستي ٻاهر ڪڍ، هن کي ريچڪ چئبو آهي. ساڄيءَ ريت ساڄيءَ ناسڪا رستي ساه اندر ڇڪ ۽ جيترو وقت سولائيءَ سان روڪي سگهين روڪ پوءِ آهستي

ستسنگ اَگيان جون نيئَي ڳنڍيون کولي ٿو ڇڏي. رڳهِ رڳهِ
پوتر ٿيو وڃي، پران مايا ڪوش کي پوتر ٿو ڪري ۽ سمهيل ڪنڊلني
شڪتيءَ کي سجاڳ ڪري ٿو ۽ آخرڪار هن جيوَ کي اُن سچي
آنند ۽ راحت واريءَ دنيا ۾ پهچائي ٿو. جنهن کي سماڌي پاڻ
چئبو آهي. ستسنگ جي ڪري من ايڪاگر ٿئي ٿو ۽ چت شڌ
ٿئي ٿو، واسنائون ناس ٿي وڃن ٿيون، ترشنائون مري وڃن ٿيون،
ڪامنائون خلاص ٿي وڃن ٿيون، اَجاين سنڪلپن، پوُرن، ڪفتن،
ڪوڙن وهمن ۽ خيالن جو اَنت ٿي وڃي ٿو. ستسنگ جي ڪري
ٽيئي دوش مالا (اَپوترتا) وڪشيپ (من جو ڀٽڪڻ) اَوارڻا (اَنڌڪار
جو پردو) پچي دور ٿين ٿا، ستسنگ ٽن قسمن جي دوشن، اڌياتمڪ،
اڌيوتڪ ۽ اَڌدئوڪ کي ناس ڪريو ڇڏي. ستسنگ خراب ۽ بدڪار
خيالن کي من مان ڪڍي اُن جي عيوض اوُچا، اعليٰ، بلند، روح
کي راحت ڏيندڙ ۽ ايشوري خيالن سان ڀري ڇڏي ۽ آخر ۾
اُتي پهچايو ڇڏي جنهن کي سماڌيءَ جي منزل چئبو آهي. من
بلڪل مريو وڃي ۽ پوءِ تر جيتري به خيالات نٿي اُڀري اُنهيءَ
کي نرسنسڪاري ۽ بي خيالي اوستا چئبو آهي.

پرماتما جي نالي جو جاپ ڪرڻ ڪري، پريوءَ جو پريمي
ڀڳت، هرهنڌ ۽ هرجڳهه ايشور کي حاضر ناظر ڄاڻي ٿو، سندس
اندر ۾ پريوءَ لاءِ سڪ ۽ ملڻ جي اُڪير ۽ پريم جي جوت جو
جلوو پيدا ٿئي ٿو. پرماتما جي نالي ۾ ڪيڏي نه طاقت ۽ ڪيڏي
نه شڪتي سمايل آهي! جڏهين ڪير به سندس دل سان پڇر
ڪري ٿو يا ٻڌي ٿو ته بيهوشيءَ جي حالت ۾ عجيب ۽ اعليٰ
منزل تي پهچيو وڃي! ڪيس پنهنجي سرير جي به سڌ نٿي رهي
هوُ سچيءَ خوشيءَ ۾ پرجي امرتا جو امرت پئي ٿو. هن ڪلجڳ
جي زماني ۾، ستسنگ جي ڪري، پوُساگر تري، پرماتما جي
درشن جو مشاهدو ماڻي هيءُ جيوَ، ايشوري جوت سان ملي اَئند
جوت ٿيو وڃي.

ڪلاڪن تائين ڪر. سيرش آسڻ ۽ سروانگہ آسڻ ۽ ٻيون ڪثرتون
سرير کي تندرست رکڻ لاءِ ضروري آهن ۽ انهيءَ ڪري ڪيترين
بيمارين لهي وڃن ٿيون. هيءَ آسڻ ڪنڊلني شڪتيءَ کي جاڳائين
ٿا. آسڻ ڪرڻ وقت پيٽ خالي هجي يا هلڪو هجڻ گهرجي.
ورزشن جو سوبري ۽ شام جو سج لٿي مهل آسڻ ڪرڻ تمام
سٺو آهي. آسڻ کليل ميدان، کليل هوادار ڪمري ۾، درياه
جي ڪناري واريءَ تي يا سمنڊ جي ڪناري تي ڪرڻ کپن.
آسڻ ڪرڻ وقت پنهنجي اِشٽ ديو يا گرديو جي منتر جو جاپ
ڪرڻ گهرجي.

گهڻو ڪري چاليهن ورهين جي عمر کانپوءِ پدم آسڻ
۾ لڳاتار ٽي ڪلاڪ وهڻ ۾ تمام ڏکيائي محسوس ٿيندي. هڏا
مشڪون سخت ۽ ڏاڍيون ٿي ويندون آهن. ٻين ماڻهن کي
ڪلاڪ کان پوءِ ڏکيائي محسوس ٿئي ته پلي پت کي ٽيڪ
ڏيئي ٽنگون ڊگهيرين. هو پلي ڪمري جي هڪ ڪنڊ ۾ ٿي
هن ته کين ٻنهي پتين جو سهارو ملي سگهندو. پدم آسڻ
تمام سولو آسڻ آهن. هن آسڻ ۾ عبادت ڪرڻ مهل اوچتو ننڊ
جي مٿان غالب پوندي آهي، انهيءَ ڪري تمام هوشيار رهڻ
کپي. نوجوان ماڻهن کي پڪتيءَ لاءِ پدم آسڻ يا سڌ آسڻ ۾
ئي وهڻ کپي. برهمچريہ قائم رکڻ ۽ تندرستي سالم رکڻ لاءِ
ٿي آسڻ ڪرڻ گهرجن.

تو هڪ آسڻ ۾ ڪيترو وقت ساڌنا ڪئي؟

پنهنجي ساڌنا واري ڪمري ۾ پدم آسڻ يا سکا آسڻ
تي ويهہ. صبوح جو ۴ بجي کان وٺي ٦ بجي تائين عبادت
۽ تمام سٺو وقت آهي. ٻيو وقت رات جو پريو پڇن ڪر.
پنهنجي اِشٽ ديوتا جي سامهون ويهي ڪجهہ وقت لاءِ اُنَ
جي تصوير ڏانهن نهار پوءِ اکيون بند ڪري من ۾ ڪجهہ

آهستي ڪري ڪاٻيءَ ناسڪا مان ٻاهر ڪڍ، هيءُ هڪ پراڻايام ٿيو. اهڙيءَ ريت شروعات ۾ پنج پراڻايام ڪر ۽ آهستي آهستي وڌائيندو وڃ جيسين روزانو ويهين تائين پهچين. پراڻايام ڪرڻ وقت جيڏي مهل پراڪار ڪرين سمجھہ تہ سيئي دئوي سمپندي جهڙوڪ: رحم، ديا، پيار، خوشي، آنند، شانتي ۽ سهن شيلتا ساهہ سان گڏ مٿي ڪٽي ڀاڱ ۾ جذب ڪري رهيو آهين ۽ ريچڪ ڪرڻ وقت ائين محسوس ڪر تہ سڀ آسوري سمپدي جهڙوڪ ڪام، ڪروڌ، لالچ وغيره ٻاهر ڪڍي رهيو آهين. شروعات ۾ ڪجهہ ڏينهن لاءِ صرف پراڪار ۽ ريچڪ ڪر ۽ ڪمني ڪن ڪان پوءِ پلي ڪمپڪ بہ ڪندو ڪر. هيءُ پراڻايام ندين (رڳن ۽ تنتن) کي صاف ڪندو، سيني قسمن جي بيمارين کي دو ڪندو ۽ آهستي آهستي مَنَ کي ايڪاگر ڪندو ويندو ۽ تنهنج ڌيان ايشور آراڌنا ۾ لڳندو ويندو. پراڻايام جي ڪري تنهنج هاضمو سڌرندو ۽ توکي برهمچريہ جيون گهارڻ ۾ پڻ مدد ڪندو.

تو ڪيترو وقت آسڻ ڪيا؟

يوگ ۾ ساڌڪ کي آسڻ ۽ پراڻايام وڏي مدد ڪن ٿ آسڻ ۽ پراڻايام جي ڪري دل، ڦڦڙ ۽ دماغ پوريءَ ريت ڪ ڪن ٿا، جنهن ڪري رت جو دؤرو پوريءَ ريت هلي ٿو ۽ هاضم سٺو ٿئي ٿو. سيني قسمن جون بيماريون دور ٿين ٿيون. روزا نيم انوسار آسڻ ۽ پراڻايام ڪرڻ سان تندرستي تمام سٺي ٿئ ٿي ۽ سرير ۾ زبردست شڪتي ۽ طاقت اُچڻ ڪري سرير نرو ۽ سگهارو رهي ٿو.

اَشٽنگا يوگ ۾ آسڻن کي ٽيون نمبر ڏنو ويندو آهي. بره جو حب ۽ ڌيان ڪرڻ واسطي پدم آسڻ ۽ سڌ آسڻ مکيہ آس آهن. گهڙيءَ گهڙيءَ آسڻ بدلي نہ ڪر. هڪ ئي آسڻ تي وڌيڪ ڌيان ڏي ۽ اُنهيءَ هڪ آسڻ ۾ ويهڻ جو وقت وڌائيندو ت

هلندو ويندين. توکي پنهنجي اندر مان گيان اُڀَرندو ۽ تون اڳتي قدم وڌائيندو ويندين ڄڻ ڪو اَزغيبي آواز توکي راهه ڏيکاريندو ويندو.

گيتا جا گهڻا سلوڪ تو پڙهيا يا ياد ڪيا؟

شاسترن جي پڙهڻ کي ڪريا يوگ يا نيم چئبو آهي. شاسترن جي پڙهڻ ڪري من پوتر ٿي ويندو آهي ۽ پرماتما جي اعليٰ خيالن سان پرجندو ويندو آهي. من کي وس ۾ آڻڻ لاءِ گيتا هڪ شاندار پستڪ آهي. گيتا ۾ سڀني يوگن جو ست ۽ سڀني ويدن جو نچوڙ سمايل آهي. تون روزانو، جيڪو بہ ٽائيم مليئي اَڌ ڪلاڪ کان وٺي ٽن ڪلاڪن تائين، گيتا جو پاٺ ڪندو ڪر. گيتا اهڙو تہ شاندار پستڪ آهي جنهن ۾ ساري سنسار جي پراڻين کي راهه ڏيکاري وئي آهي تہ هن سنسار ۾ صحيح نموني ڪيئن هلجي، ڇا سوچجي ۽ ڪهڙي نموني آنند روپ ٿي رهجي، گيتا ۾ صحيح ۽ سچو رستو ڏيکاريو ويو آهي تہ ڪهڙي نموني خوشيءَ ۽ آنند ۾ وقت گذاري، اَمر پد پائي، پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃجي. گيتا جو هڪ ئي مقصد آهي تہ نوجوان مردن چاهي اِسترين کي ڪهڙي نموني موڙي صحيح رستي تي آڻجي، گيتا ۾ تمام سڌي، صحيح ۽ الرائتي نموني ۾ ڏيکاريو ويو آهي تہ من کي وس ۾ ڪيئن آڻجي. پراڻ کي ڪهڙي نموني روڪي، هنن اَجهل ۽ اُتل پهلل مچائيندڙ اِندرين کي وس ۾ آڻجي جيئن برين عادتن جو انت آڻي، دئوي سمپتيءَ واريون نيڪ ۽ نرمل عادتون پرائجن، چت شڌ ٿي وڃي، سارو ڌيان پرماتما ڏانهن کينچجي وڃي، من صاف ٿي وڃي، شانت ٿي وڃي. جيئن سنساري فرض پورا ڪجن ۽ موکش بہ پراپت ڪجي.

تنهن ڪري هر هڪ اِنسان کي گيتا جو پاٺ چڱيءَ طرح

سلوڪ چئہ ۽ پوء اِشٽ منتر جو اڌ ڪلاڪ جاپ ڪر، آهس
آهستي وقت وڌائيندو وڃ جيسين ٽن ڪلاڪن تائين پهچي
آسڻ ۾ ويهڻ وقت بدن کي اصل نہ لوڏ. من اندر صرف پڳو
جو ڌيان ڪر.

اکيون بند ڪري سچو ڌيان ترڪٽيءَ (ڀنهين ڀرن ح
وچ۾ جڳھ) تي آڻ، يا اندر دل جي مکري تي آڻ يا نڪ
چوٽيءَ تي آڻ يا پنهنجي دماغ جي مٿان چوٽيءَ تي آڻ.
کي زبردستيءَ وس ۾ آڻڻ جي ڪوشش نہ ڪر، پاڻ پلي ڀٽڪ
ڏيس تہ ٿوري وقت تائين ڀٽڪي ٿڪجي. پهرين ڪوشش ڪ
سان من باندر وانگر ٽپا ڏيندو، الائي ڪٿي جو ڪٿي هلي وين
آهستي آهستي جتن ڪرڻ سان ڍرو ٿيندو ويندو، سيتل ٿي
ويندو ۽ نرمل ٿي پوندو ۽ آخرڪار تنهنجي حڪم موجب هلن
من کي وس ۾ آڻڻ لاءِ ٿورو وقت تہ ضرور لڳندو. تون پنهن
اُدم جاري رک، ڪوشش ڪندو اَچ تہ ٿوري وقت اندر من تنهن
قبضي ۾ اَچي ويندو.

تون روزانو نيم انوسار بندگي ڪرين ٿو؟

هڪ ڏينهن بہ ايشور جو پوڄن ڪرڻ نہ گساءِ، تون
انوسار پوڄيتي ڪندو اَچ ۽ نيٺ اُهو وقت بہ ايندو جو تون هرو
پوڄيتيءَ جي استٿيءَ ۾ هوندين. هميشہ ساتوڪ کاڌو کاءُ.
۽ فروٽ کائڻ سان من ايڪاگر ٿيندو ويندو. جڏهين من ٿ
هجي تڏهين ڌيان يا تپسيا نہ ڪرڻ کپي. ٿورو وقت من
آرام ڪرڻ ڏي. روزانو پوڄيتي ڪرڻ سان اُتر ڳيان جا در
کلي پون ٿا، من شانت ٿي وڃيٿو ۽ من اندر موهيندڙ بي خو
چانئجي وڃي ٿي، پوء يوگي، پرماتما سان ملڻ واريءَ راه
سڌو اَچيو ڪڙو ٿئي. من جي شنڪا ۽ سنسا پنهنجو پاڻ
ٿي وڃن ٿا. پوء تون آهستي آهستي ڌيان يوگہ جي رستي ڌا

نيس ٿا. مهاتمائن جي شيوا ڪرڻ ڪري من صاف ٿي وڃي ٿو ۽ وري دنيا جا ڀوڳ ڀوڳڻ جي ابلاشا نٿي ٿئي. ستسنگ جي ڪري من شانت ٿي وڃي ٿو، پوتر ٿي وڃي ٿو ۽ پرماتما جي مارگ تي هلڻ شروع ڪري ٿو. رشين ۽ مهاتمائن جي لکيل پستڪن جو اَڀياس ڪرڻ به ستسنگ جي برابر آهي.

تو گهڻو وقت مؤن ورت رکيو؟

مؤن ورت هميشه رکندو ڪر، جيئَن روحاني راهه تي واڌارو ڪري سگهين پر اجايو ڏيکاءُ ڪري ماڻهن کي اِها ڏيکاري نه ڏجانءِ ته هاڻ تون وڏو يوگي ٿي ويو آهين. جيڪي به ڪرين سو لڪائيندو ڪجانءِ، اَجايو ڏيکاءُ ڪري ظاهر نه ڪجانءِ. مؤن ورت جو مطلب آهي نه ڳالهائڻ جو قول ڪرڻ.

اَجايو ڳالهائڻ ۽ بيڪار يٽ شٽ هڻڻ ۾ شڪتي اجايو ناس ٿي ٿئي. مؤن ورت جي ڪري اِها شڪتي وڌي ٿي ۽ تقرير ڪرڻ وقت جيڪو جوش ٿو ٿئي اُن تي روڪ پئجيو وڃي، سچ ڳالهائڻ ۽ ڪروڌ تي قبضي ڪرڻ ۾ وڏي مدد ملي ٿي. اَجائي جذبيدار خيالات تي قبضو اَچي وڃي ٿو ۽ ٿوريءَ ٿوريءَ ڳالهه تي چڙ لڳڻ ۽ جوش ۾ اَچڻ تي روڪ پئجيو وڃي. روزانو هڪ يا ٻه ڪلاڪ مؤن ورت رکڻ کپي. مؤن ورت رکڻ وقت ڪوشش ڪري دنيوي خيالات جي عيوض اوچا ۽ شاندار خيال ڪڻ ۽ پرماتما جو نالو ڳڻجي.

آرتوار ڏينهن ڇهه ڪلاڪ يا سڄو ڏينهن مؤن ورت رکڻ گهرجي.

جڏهن ماڻهن کي سڌ پوندي ته تون مؤن ورت جو نيمي آهين ته پوءِ توکي ڪم به پريشان ڪونه ڪندو. تنهنجي گهر جا ڀاتي به سمجهي ويندا ۽ مؤن ورت مهل توسان ڪونه ڳالهائيندا. مؤن ورت وارو سمو ڀڳوان جي ڀڄن ۾ گذار. تون صبح جو

ڌيان سان ڪرڻ ڪپي ۽ اُن موجب هلڻ گهرجي. گيتا تنهنجو
سڄڻ آهي، ساٿي آهي، دوست آهي، ماءُ آهي، پيءُ آهي،
گرو آهي، سنڀاليندڙ ۽ بچائيندڙ آهي. منهنجي پرماتما در
اِهائي وينتي آهي تہ شل گيتا تنهنجي رهبر ٿئي ۽ توکي سچي
راه ڏيکاري.

ستسنگ ۾ گهڻو وقت گذاريئہ؟

ساڌڪ واسطي ستسنگ هڪ جهاز آهي، جيڪو ڪيس هن
اونداهي سنسار مان بلڪل سلامتيءَ سان پار لنگهائي، اُن سچي
ڪناري تي پار پهچائي ٿو، جتي سج ڪونہ چمڪي تہ بہ ايترو
تہ روشن آهي جو هزارين سج چمڪن تہ بہ انهيءَ روشنيءَ
جي برابري ڪري نہ ٿا سگهن، جتي نڪو ڏک آهي نڪو ڏاءُ
آهي، رڳو خوشي، راحت، پرم آنند ۽ پيار ئي پيار آهي.

شري شنڪر آچاريہ چوي ٿو تہ مهاتمائن جي سنگ ۾
گذارڻ ڪري پراڻي نرموه ٿي وڃي ٿو ۽ ويراڳہ ورتيءَ ۾ اَچي
وڃي ٿو. ڪيس هن سنسار ۾ سنساري جيون جي سنگت نٿي
وڻي. هو بلڪل نرموهي ٿي وڃي ٿو. هاڻ ڪيس سنساري ڀوڳ
۽ سک سڀ جوٺ ۽ سپنو ٿو ڀاسي ۽ اُهي هاڻ ڪيس گمراه
نٿا ڪري سگهن. سندس من شانت ٿي وڃي ٿو ۽ بلڪل ايڪاگر
ٿي وڃي ٿو. سندس چت هاڻ هردم اُن آنند سروپ پرماتما
۾ لڳي وڃي ٿو ۽ مڪتي پراپت ڪري ٿو.

ستسنگ جي شڪتي تمام وڏي آهي ۽ شان تمام اوچ
آهي. سنتن، يوگين، سنياسين ۽ مهاتمائن جي سنگت ۾ گهڙ
ڦل ٿو ملي، اُنهيءَ جو سارو ورنن، شري ڀاڳوت، شري رامائڻ
۽ ٻين شاسترن ۾ وچور سان سمجهايل آهي. مهاتما سان هڪ
گهڙي گذارڻ جو بہ ڦل مهان آهي. سڀئي بدڪار سنسڪار
جو اَنت ٿي وڃي ٿو ۽ اُنهيءَ جي عوض سٺا سنسڪار حاصل

شڪتي ڪهڙي نموني لڳائجي، جيئن گهڻن ماڻهن کي گهڻي ۾ گهڻو فائدو رسي سگهي، اُنهيءَ کي ڪرم ڪرڻ ۾ ماهر چئبو آهي، جنهن جي باري ۾ شري گيتا جي ٻئي اَڌياءَ ۾ چيو ويو آهي تہ ڪرم يوڳي ڪرم ڪرڻ ۾ ماهر هوندو آهي. ڪيس پرٻل شڪتي هوندي آهي. سندس چريتر بي داغ ۽ اعليٰ هوندو آهي. سهن شڪتيءَ ۽ صبر وارو گهڻي ۾ گهڻو فائدو حاصل ڪري سگهندو.

دان ۾ گهڻو ڏنئہ؟

ڪيسي ۾ سدائين ريزو مٺائي رک، جڏهين بہ رستي تان هلين ۽ جيڪو بہ غريب ڏسين تہ اُن کي ڏيندو هل. تعصبي نہ ٿيءُ پر درياه دل ٿيءُ، آزاد ٿيءُ، اِئين محسوس ڪر تہ هي جيڪي بہ جيوُ آهن اُنهن سڀني جي سرير ۾ تون پاڻ وسي رهيو آهين، اُنهن ۾ ۽ تو ۾ ڪو بہ فرق نہ آهي تہ تنهنجي دل ساگر وانگر وشال ٿي ويندي. پوءِ تون هرهڪ ۾ اُن هڪ ئي پرماتما جي جوت پسندين. تون نرمل ٿي پوندين، درياه دل ٿي ويندين ۽ پرماتما جي هن بنايل خلق سان پيار ڪرڻ ڪري تون هن ساريءَ ڪائنات ۾ پريوءَ جو پيار پسندين. پنهنجي ڪمائيءَ جو ڏهون حصو دان ڪر. سنن ڪمن ڪرڻ جي چاهنا کي روحاني راه تي هلڻ جي شروعات سمجهہ.

تو گهڻا منتر لکيا؟

هڪ ڪاپي رک جنهن ۾ روزانو اڌ ڪلاڪ اشٽ منتر، گر منتر يا مها منتر لکندو ڪر. پهرين هيءَ ساڌنا ڪري گهر جا ٻيا ڪم پوءِ ڪر. منتر لکڻ وقت بلڪل شانت رهہ ڳالهاءِ اصل نہ، تنهنجو سڄو ڌيان فقط لکڻ ۾ هجي ۽ چوطرف شانتيءَ

يا شام جو جيڏي محل بہ سھوليت سمجھين موٌن ورت رکي سگھين ٿو. پر جي تنھنجي اھڙي حالت آھي جو موٌن ورت نٿو رکِي سگھين تہ گھٽ ۾ گھٽ اَجائي بکواس، گھڻو ڳالھائڻ، بيڪار بحث مباحثو ۽ اجائي واد وواد ڪرڻ بند ڪر.

تو بنا ڪنھن بہ مطلب جي ڪيترو عرضو شيوا ۾ گذاريو؟

بنا ڪنھن بہ مطلب جي شيوا ڪرڻ کي ’نشڪرم ڪرم يوگ‘ چئبو آھي. جنھن ڪري پاپ ۽ من جون برايون صاف ٿي وڃن ٿيون، انتھڪرڻ شڌ ٿي وڃي ٿو. من جي پوتر ٿيڻ کان پوءِ ئي آتم وديا جي جاڻ پوي ٿي. آتم وديا جاڻڻ کان پوءِ مکتيءَ جو مارگ کلي پوي ٿو. شيوا ڪرڻ جو مطلب آھي تہ خالق جي خلق جي بنا ڪنھن لالچ، اَھنڪار ۽ ھٺ جي سچيءَ دل سان شيوا ڪرڻ. گيتا جي سکيا جو مول مقصد آھي ’نشڪرم ڪاريہ‘ ڪرڻ. شري ڪرشن ڀڳوان چوي ٿو تہ سدائين ڪرم ڪندو رھہ، اھو تنھنجو فرض آھي تہ ڪرم ڪندو رھہ پر اُن جي ڦل جي اِڇا نہ رک. پنھنجي شڪتي لڳائي ڪرم ڪر، پوءِ تنھنجي اَندر ۾ پاڻيھي نشڪرم ڪرم ڪرڻ جي اِڇا پيدا ٿيندي ويندي.

جيڪو اِنسان بنا ڪنھن بہ مطلب ۽ بنا ڪنھن بہ ڦل جي اِڇا جي خلقت جي نشڪام شيوا ڪندو رھي ٿو، اُھو شڪتي شالِي ٻوگِي ٿي پوندو. ڪرم يوگيءَ کي خبر آھي تہ نشڪرم ڪم ڪيئن ڪجي. کيس اِھا خبر آھي تہ پنھنجي طاقت ۽ شڪتيءَ جو اُپيوگ ڪيئن ڪري، جيئن سندس شڪتي اُجائي نہ وڃي. پاڻ جاڻي ٿو تہ پنھنجو پاڻ کي ضابطي اندر ڪيئن رکي. کيس خبر آھي تہ ڪرم ڪيئن ڪجي ۽ اُن ۾ پنھنجي

ڪمرجي. نازڪ ۽ ڪمزور سرير وارن کي روزانو صبوح ۽ شام جو لنبو پنڌ ڪرڻ کپي. پنڌ سدائين اڪيلو ڪندو ڪر ته پوءِ سمجهندين ته ايشور هر جڳهه آهي ۽ هن ڪائنات اندر قدرت عجيب وَغريب نمونن ۾ ظاهر آهي ۽ صبوح جو پنڌ ڪرڻ ۾ فرحت پيئي ايندي آهي.

توکي روزانو سوريه نمشڪار ڪرڻ کپي. سوريه نمشڪار زالن چاهي مردن لاءِ تمام فائديمند آهي. اِهو ڪجهه يوگ آسڻن کي گڏي ناهيو ويو آهي. پراڻايام ۽ سجدو سورج پڳوان کي ڪرڻ ڪري اکين، جبري، پيٽ، خانگي عضون ۽ ٻڪيءَ جون بيماريون بلڪل دور ٿي وڃن ٿيون. سوريه نمشڪار جا پوڄاري ڏن به ڏن وڌي رهيا آهن ۽ سوريه نمشڪار جو رواج وڏيڪ ۽ وڏيڪ پسند پوندو وڃي ٿو. بيون هيءُ ورزشون روزانو ڪري سگهجن ٿيون:- ترڻ، ڊوڙڻ، ٽينس راند ڪرڻ، ڏنڊ پرڻ، اُٺ ويهه ڪرڻ ۽ بيون به گهٽيئي اهڙيون ڪثرتون آهن جيڪي پنهنجي پسنديءَ موجب ۽ وقت آهر ڪري سگهجن ٿيون.

ڪوڙ ڳالهائڻ ۽ پاڻ کي سزا ڪهڙي ڏجي؟

سورنين ۾ ان ڳالهه تي خاص زور ڏنو ويو آهي ته 'ستيم وادا' سدائين سچ ڳالهاءِ. 'ستيميوا جيه تي نانريتم' سچ جي سدائين جيت آهي ۽ ڪوڙ جي سدائين هار آهي.

سچو ماڻهو ٻٽنين ۽ چنتائن کان آجو آهي ۽ سندس من بلڪل شانت آهي. ڪبس هرڪو عزت جي نگاهه سان ڏسي ٿو. جڏهن ٻارهن سال سانده سچ ڳالهائي ته ڪبس واڪ سڌي پراپت ٿيندي. يعنيٰ ته هو جيڪي به چوندين سو ضرور ٿيندو. تنهنڪري سدائين سچ ڳالهاءِ، سچ آهي روشني، سچ آهي آنند ۽ شانتيءَ

وارو وايو منڊل چانئجي وڃي. منتر لکڻ وقت اکيون، هٿ ۽ من رڌل رهي ٿو. ساڌڪ جي سچ پچ سچيءَ دل سان ويهي شانت ۾ منتر لکي ته سندس چت ايڪاگر ٿي ويندو ۽ سندس اندر ۾ خوشيءَ ۽ آنند جي لهر چانئجي ويندي.

منتر مس سان لکندو ڪر. آرتوار يا موڪل واري ڏينهن هڪ ڪلاڪ لکندو ڪر. ڪڏهين ڪنهن جڳهه تي ويهي پنهنجي دوستن سان گڏجي منتر لک. هن کي لکتا جپ چئبو آهي. توکي زبردست چت شڌي ۽ چت ايڪاگرتا ملندي. پنهنجي سيني گهر جي ياتين کي به اُتساهه ڏيار ته هي ڪاريه ڪن. لکتا جپ مان بي انداز روحاني شڪتيون حاصل ٿين ٿيون. هاڻ يورپي لوڪن به لکتا جپ جي مهتو کي سمجهيو آهي ۽ هوُ هي ڪاريه ڏاڍي چاهه سان ڪن ٿا.

تو گهڻو وقت ڪثرت ڪئي؟

جيترو من جي واڌاري لاءِ جپ تپ ضروري آهي، اوترو ئي سرير جي واڌاري لاءِ ورزش ضروري آهي. اگر جي بدن مضبوط، سگهارو، تندرست شڪتي شالي ۽ قوت نه آهي ته پوءِ ياداشت، اِڇا شڪتي، من جي ايڪاگرتا ۽ پريوءَ جو پڄڻ ڪرڻ مشڪل آهي. جيڪڏهين تن تندرست آهي، سرير سگهارو آهي ته سڀ ڪجهه آسان آهي. چوڻي آهي ته 'تن تندرست ته من مضبوط'. هي سرير ڀڳوان جو مندر آهي تنهن ڪري سرير کي صاف، نرمل ۽ نروڳو رکڻو آهي. روزانو اِشنان ڪرڻ گهرجي. اِشنان ڪرڻ وقت بدن کي توال سان اُگهڻ کپي جيئن چمڙيءَ ۾ جيڪي سنهرا تنگ ڇڳهر ۽ غلاظت جي ڪري بند ٿي ويا هجن اُهي کلي صاف ٿي پون.

گهڻن ئي قسمن جون سريرڪ ورزشون آهن پر هرڪنهن کي پنهنجي سڀاءُ ۽ سرير جي شڪتيءَ موجب ورزش ڪرڻ

بيڪار سنگت ۾ گھڻو وقت برباد ڪيئہ؟

اُهي جن کي تون پنهنجو سڄڻ ٿو سمجھين سي سڀ تنهنجا وڏا دشمن آهن. هن دنيا ۾ سچو ۽ هڏ ڏوکي دوست ملڻ مشڪل آهي. تنهنجا دوست اَچي توسان بيڪار يٽ شٽ هڻي تنهنجو قيمتي وقت برباد ڪن ٿا. هوُ توکي ڪيرائڻ ٿا چاهين، هن سنسار ۾ ڦاسائڻ ٿا چاهين. اُنهن دوستن جي سکمين ۽ موه اُتپن ڪرڻ وارين ڳالهين ۾ نہ ڦاش ۽ اُنهن سان دوستي ڪٽي ڇڏ. سدائين ايڪانت ۾ گذار. اُن سچي يار ۾، اُن سچي پياري پريوءَ ۾ وشواس رک جيڪو هروقت تنهنجي اَندر ۾ حاضر آهي. تون جيڪي بہ چاهيندين سو اُنهيءَ مان پائيندين. جي توکي ڪنهن سچي مهاتما جو سنگہ نٿو نصيب ٿئي تہ پرواهہ نہ آهي. تون سنتن رشين ۽ مهاتمائن جا لکيل پستڪ پڙهہ.

برهمچريہ ۾ گھڻا دفعا ناڪامياب ٿئين؟

برهمچريہ جو مطلب آهي ڪام ڀوڳہ جي چاهنا کان مکت ٿيڻ. من ڪرم ۽ وچن سان اِندرين تي قبضو ڪرڻ. اِهو سيني ڳالهين چاهي مردن لاءِ ضروري آهي. ڀيشم پتامهہ، هنومان، لڪشمڻ، ميران ٻائي، سليا ۽ گارگي سيئي برهمچاري هئا. شنڪر آچاريہ چيو تہ برهمچريہ ۽ پاڪدامني پريو ڀڄن لاءِ تمام ضروري آهن. سچو برهمچاري تہ ڀڳوان جو روپ آهي.

برهمچريہ جي ڪري اِنسان ڪيترين دنيوي چنتائن کان آجو ٿي وڃي ٿو. سٺي صحت، بهادري، من جي شانتي، ڪميا ڪرڻ، طاقتور هئڻ، زبردست ياداشت هئڻ، شڪتيشالي هجڻ. هن سنسار ۾، حياتيءَ جي روز مره جي مصيبتن کي منهن ڏيڻ جي يوڳيتا ۽ ٻين ڪيترن ڳڻن سان ڀرپور رهي ٿو. جنهن

جو چشمو. هرهڪ ڪاريہ ڪرڻ وقت سچ توکي راه ڏيکاريندو. وڏين دفترين تي هن ريت لکي گهر ۾ چوطرف پتين تي ٽنگي ڇڏ:- ’سچ ڳالهاءِ‘، ’سچ آهي روشني.‘ جڏهين بہ ڪوڙ ڳالهائيندين تہ توکي هنن دفترين تي لکيل ’سچ ڳالهاءِ‘ مان ساهس ملندو تہ ڪوڙ کي نہ اپنائي سچ کي اپناءِ. تون پاڻکي يڪدم درست ڪري ويندين. جڏهين بہ ڪوڙ ڳالهائين تہ پاڻ کي سزا ڏيڻ خاطر اُپواس رک ۽ جيترا دفعا ڪوڙ ڳالهائين سو ڊائريءَ ۾ درج ڪندو وڃ. آهستي آهستي ڪوڙ جو انداز گهٽبو ويندو ۽ تون سچو اِنسان ٿي پوندين.

ڪروڌ گهڻا دفعا ڪيئہ ۽ گهڻو وقت هليو ۽ پاڻ کي ڪهڙي سزا ڏنئہ؟

شانتيءَ جو دشمن ڪروڌ آهي ۽ ڪام جو ٻيو روپ آهي ڪروڌ. جڏهين چاهنا پوري نٿي ٿئي تہ ماڻهوءَ تي ڪروڌ جو ڀوت سوار ٿي وڃي ٿو ۽ سندس ياداشت کوهجي وڃي ٿي، ويچار شڪتي غائب ٿي وڃي ٿي. ڪروڌ کي ماري مات ڪرڻ لاءِ پاڻ ۾ ڪميا جو گڻ پراءِ ۽ پيار محبت جو گڻ پراءِ. اهنڪار، خودي ۽ آپو مٽاءِ، ويچار شڪتيءَ جو ڌارڻ ڪر ۽ پرڀوءَ جو ڀڄن ڪر. جيڏي مهل ڪروڌ ٿئي اوڏي مهل پاڻيءَ جو ڍڪ پيءُ تہ ڪروڌ جي ڪري تنهنجو دماغ ۽ نسون جو گرم ٿي ويئون آهن سي شانت ۽ نرمل ٿي وڃن. اوم شانتيءَ جو جاپ ڪر تہ ڪروڌ ٺڏو ٿي ويندو. پر جي اُجا بہ ڪروڌ تي قابو نہ پائي سگهين تہ اُها جڳهہ يڪدم ڇڏي وڃ ۽ اَڌ ڪلاڪ ٻنڌ ڪر. ڀڳوان کي پرارٿنا ڪر. جپ ڪر، ڀڳوان جو ڀڄن ڪر. ڀڳوان جي ڀڄن ۾ اَٿاه شڪتي آهي ڪروڌ کي ناس ڪرڻ جي ۽ ٻيون برين عادتن کي مٽائي سٺيون عادتون پرائڻ جي.

تمام بري آهي. اها عادت جند نٿي ڇڏي. آخرڪار تون وڏو شرابي مشهور ٿي ويندين. سگريٽ ڇڪڻ به خراب عادت آهي. ٻي خراب عادت آهي پان چٻاڙڻ. ڪڙڪ چانهه ۽ ڪافي پيئڻ به خراب عادت آهي. ناول پڙهڻ، سئنيما ڏسڻ، صبوح جو سمهڻ، گاريون ڏيڻ ۽ گندا اکر ڳالهائڻ وغيره وغيره. پهرين اهو محسوس ڪر ته توکي بري عادت آهي پوءِ اها عادت ڇڏڻ جي زبردست چاهنا ڪر ۽ سمجهه ته تنهنجي ڪاميابيءَ جي شروعات ٿي چڪي آهي. ڪابه بري عادت يڪدم ڇڏڻ بهتر آهي. پنهنجي وويڪ کان ڪم وٺي بريءَ عادت جو ناس ڪر ۽ پاڻ ۾ سٺيون عادتون وجهندو وڃ ۽ پنهنجي اِڇا شڪتي وڌاءِ. هن دنيا ۾ ڪابه ڳالهه اڻ ٿيڻي ڪونهي.

پنهنجي اِشٽ ديوتا جو ڌيان سان ڪيترو وقت پڄن ڪيئَه؟ (سگڻ يا نرگڻ)

ايڪاگر چت سان ڌيان صرف تڏهين ڪري سگهندين جڏهين من منجهيل نه هوندو. ڪابه شيءِ جيڪا تنهنجي من کي نه وڻي پهرين اُنهيءَ تي ڌيان ڪر. شروعات ۾ اسٿول شين جو ڌيان ڪر پوءِ تون تمام سولائيءَ سان سوڪيم شين تي ويراڳه ورتيءَ سان ڌيان ڪري سگهندين. ڪوبه ڪم نيم انوسار ڪرڻ ۾ وڌي شڪتي آهي.

جي هري نارائڻ ڀڳوان جو ڌيان ڪرڻ شروع ڪرين ته پهرين سندس وٽندڙ تصوير پنهنجي اڳيان رک. اکيون ڇنيڻ سان سواءِ هن جي تصوير ڏانهن نهار. پهرين سندس پيرن ڏانهن نهار پوءِ سندس پهريل پيلي رنگ جي وسترن ڏانهن نهار. پوءِ سندس ڳچيءَ ۾ پهريل زيورن ڏانهن نهار. پوءِ سندس ٻانهن ۾ پهريل زيورن ڏانهن نهار. پوءِ سندس هٿن ۾ جهليل ناد،

ڪام يوڳ جي چاهنا تي جيت پاتي آهي، تنهن کي اينتري
تہ شڪتي حاصل ٿي ٿئي جو اهڙي شڪتي ٻئي ڪنهن
رستي حاصل ڪرڻ ناممڪن آهي.

برهمچريہ کان سواءِ روحاني واڌارو ڪرڻ ناشدني آهي
ويريہ هڪ مهان شڪتي آهي. ويريہ کي اوجا شڪتيءَ ۾ بدلائڻ
کپي. جيڪي جلدي پريوءَ جو درشن ڪرڻ ٿا چاهين تن کي
برهمچريہ ورت جو پالن ڪرڻ کپي.

ڌرمي ڪتاب گھڻو وقت پڙهيئہ؟

نيم انوسار روزانو ڌرمي ڪتاب ڌيان سان پڙهندو ڪر
جيئن تہ:- رامائڻ، شري ڀاڳونت، يوڳہ وششٽ ۽ ٻيا ڌرمي پستڪ
ڌرمي پستڪن پڙهڻ سان چت ايڪاگر ٿو ٿئي. جي تون گيتا
چت لائي ڌيان سان پڙهين ۽ اُن موجب هلين تہ اها خود
سماڌي آهي. ڌرمي ڪتابن جي پڙهڻ ڪري آهستي
چت ايڪاگر ٿيندو ويندو ۽ من جو ٽڪڻ بند ٿي ويندو.

ايسا اُپنشد جا سلوڪ برزبان ياد ڪر. ايسا اُپنشد هڪ
عجيب ۽ پوتر اُپنشد آهي ۽ من کي ايڪاگر ڪرڻ ۾ ڪافي
مدد ڪري ٿو. اِهي سلوڪ تون روزانو ساڌنا ڪرڻ وقت اُچاربند
ڪر.

برين عادتن کي ٽوڙي ڪڍڻ ۾ گھڻا دفعا ناڪامياب رهئين ۽ پاڻکي ڪهڙي سزا ڏنئہ؟

ڪيترا اهڙا ماڻهو آهن جن کي پنهنجي برين عادتن
جي ڪابہ سمڪ نہ آهي پر ڪيترن کي پنهنجي برين عادتن
جي خبر آهي. جن کي پنهنجي برين عادتن جي خبر آهي
تہ اُنهن کي درست ڪرڻ تمام سولو آهي. شراب جي عادت

پاڻ ۾ پرايو تہ ٻيا گڻ تو وٽ پنھنجو پاڻ ڊوڙندا ايندا. جي تو ۾ نمرتا ۽ ھمت جھڙا گڻ اَچي ويا آھن تہ ٻيا گڻ پنھنجو پاڻ اچي ويندا. تون روزانو ڪنھن بہ گڻ تي اڌ ڪلاڪ ساڌنا ڪر تہ اُھو گڻ ضرور حاصل ڪندين.

جي تون برھمچريہ يا سچائيءَ ۾ پرپڪ ٿي ويو آھين تہ ٻيا گڻ تون پنھنجو پاڻ حاصل ڪندين. ھنن ڇھَن گڻن مان ڪنھن بہ ھڪ تي ساڌنا ڪر:- نمرتا، ھمت، برھمچريہ ۽ سچائي.

ڪھڙو اوگڻ ڇڏڻ جي ڪوشش ڪري رھيو آھين؟

سنا گڻ پرائڻ سان خراب گڻ پنھنجو پاڻ پڄي دور ٿيندا. پر اھو تمام ضروري آھي تہ خراب عادتن کي پنھنجي طرفان دور ڪرڻ جو جتن ضرور ڪرڻ کپي تہ پوءِ واڌارو جلدي ٿيندو. اھو ٿيو دشمن تي ٻنھين طرفن کان حملو ڪرڻ. جي تون پاڻ مان ڪام يا ڪروڌ يا اھنڪار دور ڪري سگھين تہ ٻيون بريون عادتون پنھنجو پاڻ نڪري وينديون. سڀ بريون عادتون اھنڪار جون ساٿي آھن ۽ ڪروڌ مان پيدا ٿيل آھن. جي تون انھن ٻنھين کي پاڻ مان ڪڍي دور ڪندين تہ ٻيون سڀ عادتون پنھنجو پاڻ دور ٿي وينديون. تنھنڪري پنھنجو سمورو ڌيان ھنن ٻنھين عادتن کي ناس ڪرڻ ۾ لڳاءِ.

توکي ڪھڙي اِندري وڌيڪ ستائي ٿي؟

اکيون، ڪن، جڀ، نڪ ۽ چمڙي، اھي پنج گيان اِندريون آھن، انھن کي سنسڪرت ۾ چئبو آھي: سروترم، چڪشو، جھوا، گھرنا ۽ توڪ. پنج ڪرم اِندريون آھن واڪ (زبان)، پاڻي (ھٿ)،

لٺ ۽ ڪنول جي گل ڏانهن نهار. هاڻ وري ساڳيءَ ريت نهار
شروع ڪر. انهيءَ ريت اَڌ ڪلاڪ وري وري پيو نهار جيسي
تڪ محسوس ڪرين تہ سندس مک ڏانهن نهار. هن نمون
تي مهنا ڪر. پوءِ بنا تصوير جي من ۾ ڀڳوان جي خيالي تصو
آڻ ۽ پوءِ پنهنجو من پيرن کان وٺي مک تائين ڦيراءِ، جيئ
تصوير جي اڳيان ڪندو هئين.

اسٿول شيون:- يت ۾ ڪاري نشان تي، ميڻ بتيءَ ج
لاٽ تي، آسمان ۾ چمڪندڙ تاري تي، چنڊ تي، اوم ج
تصوير تي، شري رام، شري ڪرشن ديوي ماتا يا پنهنجي اِش
ديوتا جي تصوير تي ڌيان سان نهار.

سوکيم روپ:- پنهنجي اشٽ ديوتا جي تصوير اڳيان اکي
بند ڪر. پنهنجي اشٽ ديوتا جي خيالي تصوير ترڪٽيءَ (ڀنه
ڀرن جي وچير جڳهہ) بادل (اَنهتا چڪر) ۾ آڻ پوءِ سمورو ڌي
ڪنو ڪري ملاڌارا (ڪام اندريءَ هيٺان ڪنڊو)، اَنهتا، اَ
يا ٻئي ڪنهن بہ چڪر تي اندر ۾ خيال ڪر. سمورو ڌيان ڪ
ڪري ڪنهن بہ سٺي گڻ تي خيال ڪر، جيئن تہ:- پيار، رح
ڪميا، ستيہ، پوترتا، آنند يا ست چت آنند.

ڪهڙا گڻ پرائڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهين؟

جن گڻن جي تو ۾ ڪمي آهي تن کي پرائڻ جي ڪوش
ڪر. همٿ، رحم، ساري سرشٽيءَ سان پيار، شرافت، نم
سچائي، سدائين راضي رهڻ ۽ من ۾ ٻيائي نہ رکڻ. هنن گ
مان هڪ هڪ ڪري پاڻ ۾ پراءِ. هرهڪ مهني ۾ هڪ
گڻ ۽ انهيءَ تي ساڌنا ڪر. نيم انوسار ساڌنا ڪرڻ سان ت
اهو گڻ ضرور پرائيندين. جيڪڏهين ڪوبہ مڪمہ هڪ گڻ

رگهو ناراڻ، ناراڻ ٻڌن. نڪ، جڀ ۽ چمڙيءَ کي بہ توکي
اهڙي سڪيا ڏيڻي آهي جيئن هو وشين ۾ نہ ڦاسي وڃن، انهيءَ
لاءِ ڀرپور توکي پنهنجي من کي وس ۾ ڪرڻو آهي. تون ڪڏهين
بہ سينٽ، عطر نہ واپراءِ. ڪنڊ، لوڻ، مرچ ۽ سوادي کاڌا کائڻ
ڇڏي ڏي، نرم بستري تي ڪڏهين بہ نہ سمهندو ڪر.

اِندرين کي وس ۾ آڻڻ هڪ تمام مکيہ ڳالهہ آهي. جي
اندريون وس ۾ نہ آهن ۽ اجايو پيون ڀٽڪن تہ پوءِ چت ڪڏهين
بہ ايڪاگر نہ رهندو. هڪ هڪ اِندريءَ کي چڱيءَ ريت ڏيان
سان جاچ ۽ جيڪا بہ اندري ڀٽڪي تنهن کي ساڌنا ڪري وس
۾ آڻ. ساڌنا جا گهڻيئي نمونا آهن. جهڙوڪ:- اُپواس، مؤن
ورت، تراٽڪ، برهمچريہ، موھ پيدا ڪندڙ شين جو تياڳ، دم
۽ پراتياهارا. اندرين کي وس ۾ آڻڻ جو مطلب آهي من کي
وس ۾ ڪرڻ، اِندريون من جي مدد کانسواءِ ڪجهہ بہ نہ ٿيون
ڪري سگهن. برهمچريہ ڪام اِندريءَ کي وس ۾ آڻي ٿو. مؤن
ورت زبان کي وس ۾ آڻي ٿو تراٽڪ اکين کي وس ۾ آڻيٿو.
چڱي عرصي جي سخت ساڌنا کان پوءِ اندرين کي ماري مات
ڪري وس ۾ آڻي سگهبو، جيئن هو ايترو تہ ڪمزور ٿي وڃن
جو منجهن ڪنهن بہ واسنا ڪرڻ جي شڪتي نہ رهي.

گهڻا ڏينهن تہ اُپواس ۽ مؤن ورت رکبو؟

سڀني رات جاڳي پريوءَ جي پوڄا ڪرڻ کي اوجاڳو چئبو
آهي. جي تون شوراتري، وئڪنٺ ايڪادشي ۽ گوڪل اشٽميءَ
جي رات جو اوجاڳو ڪندين تہ توکي تمام زبردست فائدو رسندو.
سڀني ڏينهن اُپواس رکڻ ڪري تون ننڊ تي قبضو ڪري سگهندين.
جي چانهہ پي اوجاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڪندي تہ اُن مان
توکي ڪوبہ فائدو نہ رسندو. جو نہ اوجاڳو ڪرڻ لاءِ تون ڪنهن
بہ نشيدار شيءِ جو استعمال ڪندين تہ ان مان توکي ڪوبہ

پدم (پبر)، اُپاستا (ڪام اِندري)، پايو (گديا).
جنهن ماڻهوءَ پنهنجي اندرين کي وس ۾ آڻي، نيم انو
نہ هلايو آهي تہ هو پنهنجي اِندرين جو غلام ٿي وڃي ٿو
ڪنهن بہ ڪم ۾ ڪامياب نٿو رهي. ڪٺا اُپنشد ۾ هڪ تم
سندر ڳالهہ چٽي ويئي آهي. سرير کي رٿ (گاڏيءَ) سان مشاب
ڏني ويئي آهي. جيو آتما مالڪ آهي ۽ هو هن سرير روپ
رٿ تي سوار آهي، ويچار شڪتي (ٻڌي) اُنهيءَ گاڏيءَ جو ڪوچو
آهي، اِندريون رٿ کي ڇڪڻ لاءِ گهوڙا آهن، من اُنهن گهو
جو لغام آهي، پنج وشيون اُنهن گهوڙن جو کاڌو آهي. (شب
سپرش، روپ، رس ۽ گنڌ) جيڪو اِنسان ٻڌيءَ کان برابر ڪ
وٺي هنن طوفاني گهوڙن (اِندرين) کي وس ۾ آڻي پنهنج
مرضيءَ موجب هلائي ٿو تہ هوُ پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب
ٿئي ۽ اَپار آنند ۾ ٿو رهي. بيپرواه ماڻهوءَ کي هي طوفا
گهوڙا (اِندريون) ڇڪيو وڃيو اوڙاه ۾ هڻن، جتي سندس
گڏ پڇيو پون.
پراتياهارا (جنهن شيءِ ڏانهن اندرين جي ڪشش ٿئ
اُنهن تان اُنهن جو ڌيان هٽائڻ) روزانو نيم انوسار ڪرڻ ڪي
ڪابہ اِندري ڪٿي بہ ڇڪجي وڃي تہ اُتان ڪيس ڇڪي واپ
هٽائجي تہ اُها اِندري ڇڪجي من ڏانهن ايندي. جڏهن
پراتياهارا ۾ توڪي آزمودو ٿي ويندو تہ تنهنجو اِندرين
پورن ريت قبضو ٿي ويندو، جنهن کي پرم وشيام چٽيو آه
پراتياهارا جو خاص پريوجن اندرين کي وس ۾ رکڻ جو آه
پر تنهن سان گڏ من تي بہ نظر رکڻي آهي. جڏهن ا
کو سندر روپ ڏسي اُن ڏانهن ڇڪجي وڃن تہ اکين کي اُ
هٽائي، شري ڪرشن ڀڳوان جي ڪمل چرڻن ۾ لڳائجي.
ڪن دنيوي ڳالهين، گاني بجاني يا سنگيت ڏانهن ڇڪ
وڃن تہ اُنهن کي اهڙي سکيا ڏيڻي آهي جيئن هوُ اُنهيءَ بدر

۽ سندس ايشوري گڻن ۽ شڪتيءَ جو ڌيان ڪري سمهندو ڪر. ڪڏهين بہ هوائي محل نہ اَڏيندو ڪر. ڌاهڻ ۽ ناهڻ جون ڳالهيون سوچڻ ڇڏي ڏي. جي ڪنهن لاءِ غصو يا نفرت اٿيئي تہ وساري ڇڏ. سمهڻ وقت تمام سٺا ۽ من کي فرحت ڏيندڙ خيال من ۾ آڻ. رات جو پوري ڏهين بجي وَڃِي بستري تي ليٽ.

وقت تمام قيمتي آهي

ڪيترا ماڻهو ڏينهن ۽ راتيون اجائي ڳالهائڻ، پتي راند ۽ شطرنج راند ۾ وڃايو ڇڏين. هفتن جا هفتا شراب خوريءَ ۽ اَجايو پٽن شٽن ۾ وڃايو ڇڏين. ڪيترا ماڻهو مهنن جا مهنا ونشيائن جي سنگت ۽ جوئا ۾ وڃايو ڇڏين. ڪيترا ماڻهو سالن جا سال، اجايو پڙهڻ، بيڪار گپن شپن ۾، سئنيما ڏسڻ ۾، تماڪ ڇڪڻ، پان کائڻ ۽ ٻين ڪيترن عيشي ۽ دراچاري ڪمن ۾ وڃايو ڇڏين.

ڪهڙي نہ افسوس ناڪ ڳالهہ آهي! اِنسان هن جهان ۾ ڪنهن خاص مطلب سان آيو آهي. زندگيءَ جو مطلب صرف کائڻ، پيئڻ، ڪپڙا پهرڻ ۽ ٻار ڄڻڻ نہ آهي پر بيحد عاليشان ۽ شاندار ڪاريہ تنهنجي لاءِ انتظار ڪري رهيا آهن. توکي اُن سدائين خوشي ۽ سچو آنند ڏيڻ واري آستان تي پهچڻو آهي. توکي حياتيءَ جو هڪ هڪ سيڪنڊ سمجهي سوچي حياتيءَ جي هن مقصد حاصل ڪرڻ لاءِ خرچ ڪرڻو آهي. سچ پچ تہ وقت تمام قيمتي آهي. ويل وقت ڪڏهين بہ موٽي واپس نہ ايندو. وقت تمام تيز رفتار سان ڀڄي رهيو آهي. گهڙيال ٺڪاءُ هڻي ٿو تہ سمجهہ تہ تنهنجي حياتيءَ جو هڪ ڪلاڪ گهٽجي ويو. توکي تہ ڊپ ۾ ڏکي پڪارڻ کپي تہ 'موت مونکي پنهنجي نزديڪ ڇڪي رهيو آهي.' مان پنهنجو قيمتي وقت اجايو بيڪار

روحاني فائدو حاصل نہ ٿيندو. اوجاڳي وقت ايڪانت ۾ گذا
ڪنهن جي بہ سنگت نہ ڪر، رڳو ساڌنا ۽ بندگي ڪر. اُپوا
ڪان پوءِ ڪوبہ ڳرو کاڌو نہ کاءُ رڳو کير ۽ فروٽ تي گذارو ڪ
اُپواس جي مهتوَ کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪر. سري گيتا
صاف چيل آهي تہ يوگ ساڌنا اُنهن واسطي نہ آهي جيڪ
تمام گهڻو کائين ٿا يا تمام ٿورو کائين ٿا. اي ارجن، اُنه
واسطي بہ نہ آهي جيڪي تمام گهڻو سمهن ٿا يا اوجاڳو ڪ
ٿا پر اُنهن واسطي آهي جيڪي کاڌي چاهي آرام ۾ پرهيزگ
آهن ۽ هو هرهڪ ڪم سوچي سمجهي ڪن ٿا. پوري ٽائي
تي اُٿن ٿا ۽ پوري ٽائيم تي سجاڳہ ٿين ٿا. يوگ هرهڪ
دک ۽ درد جو اَنت ٿو آڻي.

تون ڪيڏي مهل سمهندو آهين؟

رات جو کاڌو تمام آهستي آهستي هضم ٿيندو آهي تنه
ڪري توکي رات جو تمام هلڪو کاڌو کائڻ گهرجي. رات
ڪڏهين بہ ڪافي يا چانهہ نہ پيئَندو ڪر. رات جو کاٻي پاس
تي سمهہ، جو انهيءَ ڪري سوريہ (پنگلا) ندي سَھُوليت س
وهي سگهندي. رات جو جيڪڏهين سولار ندي بنا ڪنهن
رنڊڪ جي سولائيءَ سان وهي رهي آهي تہ کاڌو چڱيءَ ري
هضم ٿي ويندو. رات جو هميشه ويڪرا ۽ مڪتا ڪپڙا پاءِ ڪڏه
بہ سوڙها ۽ تنگ ڪپڙا نہ پائي سمهہ. رات جو سمهڻ وق
پاڻ کي ڪنهن بہ ڳوڙي ڪپڙي يا بلئنڪيٽ سان ويڙهي
سمهہ.

رات جو سمهڻ وقت من چاهي تہ بلڪل بي فڪر
آرام ۾ هئڻ گهرجي. رات جو سمهڻ کان اڳ سڄائيس براب
ڪري يا گيتا جا اُتساهہ ڏيندڙ سلوڪ يا اُپنشدن جا سلوڪ پڙه
پوءِ سمهندو ڪر. ڏهہ منٽ واسطي مالها جا داڻا ڦيري، برما

ڏن ڪمائيس ٿا. وقت ڏاڍو قيمتي آهي. جيئن ڏنڏي ۾ رُڌل سنساري ماڻهن ڪي وقت تمام قيمتي لڳندو آهي. تيئن روحاني ساڌڪ کي بہ وقت تمام قيمتي لڳندو آهي. هو هڪ هڪ گهڙي پرماتما جي ڀڄن ۾ گهاريندو آهي. اهوئي سبب آهي جو اهڙا ساڌڪ مؤن ورت رکن ٿا ۽ پاڻکي هماليہ جي غفائن ۾ لڪايو ڇڏين. جي تون سيڪنڊن جو خيال رکين تہ ڪلاڪ تنهنجو پاڻيهي خيال رکندا.

جڏهين بہ مان ڪنهن بہ ميڙ ۾ ڳالهائيندو آهيان تہ پهرين شروعات ۾ اُهي ڀڄن ڳائيندو آهيان جيڪي ٻڌندڙن جي من ۾ اهو احساس پيدا ڪن تہ وقت ڪيڏو نہ قيمتي آهي. اُهو ڀڄن هن ريت آهي:-

حياتي تمام ننڍڙي آهي، وقت ڊوڙي رهيو آهي، رستي ۾ زبردست رڪاوٽون آهن، اوديا، اوندهہ ۽ اگيان جي ڳنڍ کول ۽ امر نرواڻ پد جو امرت پيءُ.

حياتي ننڍڙي آهي، وقت ڊوڙي رهيو آهي، سنسار سڄو ڏکن-دردن ۽ تڪليفن سان ڀريو پيو آهي.

پنهنجو سڄو ڌيان يوگ ساڌنا ۾ لڳاءِ.

هيءَ دنيا تہ صرف ٻن ڏينهن جو ميلو آهي.

هيءَ حياتي تہ صرف ٻن سيڪنڊن جو بد بدو يا ڦوڪڻو آهي.

تون اڪيلو آيو آهين، اڪيلو هليو ويندين، ڪير بہ توسان ڏ ڪونہ هلندو.

تون اُگهاڙو آيو آهين، اُگهاڙو هلي ويندين، ڪير بہ توسان ڏ ڪونہ هلندو.

تون ڀڄن ڪر ۽ ڪيرتن ڪر، صرف اُهيئي توسان ساڻ هلندا.

بهار ۽ ڪوئلنا جي زلزلي ۽ ڀونڪمپ مان، سچ ٻڌاءِ تو ڪهڙي سکيا پرائي آهي؟

وڃائي رهيو آهيان. مان ڪڏهين پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب ٿيندس؟ مان ڪڏهين پنهنجي اشٽ ديو شري ڪرشن ڀڳوان جو درشن ڪندس؟ ڪڏهين ساڻس ملي منجهس هڪ ٿي ويندس؟ مان ڪڏهين هن سنساري جيون ۽ موت جي چڪر کان آزاد ٿيندس؟

تنهنجي حياتيءَ جو اَڌ تہ سمهڻ ۾ هليو تہ ويو، وڏو حصو بيماريءَ ۾ ويو، ۽ ڪجهہ حصو کائڻ، پيئڻ ۽ ڳالهائڻ ۾ هليو ويو. توهان اَجا اڳيان جي ننڊ ۾ سمهيو پيو آهين؟ ۽ اڻڄاڻ جي گپ ۾ گتو پيو آهين؟ توهان جوڀنت ۽ جوان زالن جي جار ۾ ڦاٿو پيو آهين. ٻڍاپي ۾ ڪٽنب جي گهڻين ڳڻتين ۽ چنتائن ۾ جڪڙيو پيو هوندين. منهنجا پيارا دوست توهان ڪڏهين اڳيان جي ننڊ مان سجاڳ ٿي سٺا ڪرم ڪري پريوءَ جو ڀڄن ڪندين؟ اڄ ڀلا هاڻي سجاڳ ٿيءُ! بيدار ٿيءُ! سوچ! ۽ هن گهڙيءَ کان وٺي پنهنجو اصلي ڪاريہ شروع ڪر جنهن لاءِ هن جهان ۾ جنم وٺي آيو آهين.

هڪ ڊاڪٽر ٽيليفون تي ڳالهائي، ناشتي ڪائڻ لاءِ ڏاڪڻ تي چڙهي تہ پر ڏاڪڻ تي ڪري پيو، دل ٽٽي پيس ۽ مري ويو. هڪ راجڪماري مڙس سان گڏ موٽر ۾ گهمي رهي آهي تہ اوچتو رستي تي حادثو ٿيو ۽ مري وئي. هڪ زميندار رات جو ٻاهر نڪري هوا کائڻ لاءِ ڏاڍو مزي سان ڪرسيءَ تي وينو آهي، اوچتو نانگ ڏنگيس ۽ مري ويو. حياتيءَ تي ڪهڙو ڀروسو آهي! ڪيڏي محل ۽ ڪهڙي هنڌ ۽ ساهہ نڪري ڪهڙي خبر! پر انسان اَجا سمجهي ٿو، بيوقوفيءَ ڪري اَجايو وقت پيو وڃائي.

مسٽر راڪفيلر ۽ مسٽر آسٽن کي وقت جي قيمت جي خبر هئي. کين لکين پائونڊ روزانو نہ وياج ملي ٿو. هڪ هڪ گهڙي کين ڏاڍي قيمتي آهي. صرف هڪ ڪلاڪ ۾ هو اٽا

نڪرين تہ اَجايو باندر وانگر هيڏانهن هوڏانهن نہ نهار. پنهنجي نظر پير جي آڱوٺن ۾ ڪپائي سڌو پنڌ ڪندو وڃ، گهر ۾ وينو هجين تہ بہ پيو تراٽڪ ڪر. پنهنجي نظر ڪنهن بہ شيءِ تي ڪپائي بنا اک ڇنڀڻ جي نهار، انهيءَ ڪري تنهنجون اکيون تنهنجي ضابطي اندر رهنديون. ڪڏهين بہ سئنيما، ناچ پارٽي يا ڪنهن اهڙي هنڌ نہ وڃ جتي گندو ۽ فاحش سنگيت ۽ ناچ ٿيندو هجي. تڏي يا چٽائيءَ تي سمهہ، نرم بسترن تي سمهڻ ڇڏي ڏي. سينٽ، عطر ۽ گل ڪڏهين بہ ڪم ۾ نہ آڻ. هڪ هڪ اِندريءَ تي پوري نظر رک، ڀٽڪڻ نہ ڏين. جي ڀٽڪڻ لڳن تہ اُتي جو اُتي قبضو ڪري وس ۾ آڻين. جنهن پنهنجي اندرين کي وس ۾ آندو آهي تنهن جي اِڇا شڪتي ٻلوان آهي ۽ سندس من سدائين وس ۾ ۽ شانت آهي. ڪيس اندر ۾ زبردست شڪتي آهي. هو جڏهين بہ چاهي پنهنجي من کي ايڪاگر ڪري سگهي ٿو. هو هن سنسار ۾ بہ ڪامياب ٿيندو ۽ پرلوڪ جي راهہ ۾ بہ ڪامياب رهندو. اِندرين کي وس ۾ آڻڻ کان سواءِ ڪابہ ساڌنا ٿي نٿي سگهي.

ڪٺا اُپنشد ۾ لکيل آهي تہ برهما اندرين کي اهڙي نموني ٺاهيو آهي جو سدائين ٻيون ڀٽڪنديون. تنهن ڪري انسان جو ڌيان صرف هن ٻاهرئين سنسار ۽ سنساري شين ڏانهن ڪينچجي وڃي ٿو. پر اندر آتما طرف نٿو ڪينچجي. تمام ٿورا انسان جيڪي سياڻا آهن، جن جو اِرادو مضبوط آهي، جن جي اندر ۾ اِها زبردست خواهش آهي تہ امر پد پائين سي پنهنجي نظر آتما جي طرف ڪن ٿا. سندن اَندرئين من جون اکيون کلي پون ٿيون ۽ جلدي منجهن اَنترمکي ورتي پيدا ٿئي ٿي، پوءِ هو جيڏانهن بہ نهارين ٿا صرف پرڀو پائين ٿا.

گيتا ۾ صاف لکيل آهي:- جڏهين ڪوبہ انسان پنهنجي اندرين کي، سندن خواهشن کان اهڙي طرح ڦرائي ٿو جنئن

توکي هاڻ سچو ويراڳ پراپت ٿيو يا نہ؟ تون هميشه
جپ ۽ ڪيرتن ڪر.

جي تون پنهنجو وقت پٽي راند ۽ سئنيما ڏسڻ ۾ برباد
ڪري رهيو آهين، تہ تون من جو سچو سک ۽ آنند ڪيئن
پائيندين؟

جڏهين موت تنهنجي نزديڪ ايندو ۽ تنهنجو گلو گهٽجي
ويندو، تڏهين تنهنجي مڪتيءَ لاءِ توکي ڪير مدد ڪندو؟

جن ماڻهن وقت جو قدر ڪري وقت جو پورو پورو فائد
ورتو آهي، اُهي ماڻهو هن سنسار ۾ تمام مشهور ٿيا آهن
تمام وڏيءَ پدويءَ تي پهتا آهن. روزاني ڊائري ضرور لک
پنهنجي ننڊ گهٽاءِ. اَجائي بڪ بڪ ۽ پٽ شٽ هٽڻ ڇڏي
ڏي. مؤن ورت رک. روزانو جيڪي بہ ڪرڻو اٿيئي اُن جو پروگرام
ٺاهہ ۽ اُن موجب ڪم ڪري پورو ڪر. ڪم کي وڌاءِ، وڏو ڪر
پڪيڙ، زندگيءَ ۾ ڪامياب ٿيءُ ۽ پوءِ پڳوان کي بہ پاءِ. ڪمري
جو در بند ڪري ڌيان ڪر، ساڌنا ڪر. تنهنجي اندر ۾ لڪ
اَپار شڪتي پري پيئي آهي، اُن کي سڃاڻ ۽ اُن کان ڪم
وٺ تہ روحاني راهہ ۾ ڪامياب ٿيندين ۽ توکي خبر پوندي
تہ آخر هن حياتيءَ جو اَنت ڇا آهي؟ هن حياتيءَ جو مطلب
ڇا آهي؟

اندرين کي قاعدي ۾ هلاءِ

اِندرين تي قبضو رک. اندرين کي دُنيوي تمنائن ۽ چاهنائ
کان ڇڪي پري رک تہ، توکي اندرين کي وس ۾ رکڻ ۾ زبردست
مدد ملندي. ورت رکڻ، سانوڪ کاڌو کائڻ، لوڻ، کنڊ، گدامري
مرچ، بصر، ثوم ۽ ماس کان پاسو ڪر. جيڀ جي سواد کا
پري رهہ. برهمچريہ ڪام اِندريءَ تي ضابطو آڻي ٿو ۽ مؤ
ورت، زبان تي ضابطو آڻي ٿو. جڏهن رسنا تي بند ڪر

واسنائن سان ٿئي ٿو ته ٻه منجهن اندر ٻل ۽ شڪتي نٿي رهي جو جوش ۾ اچن. انهن جو حال اهڙو ٿئي ٿو جهڙو ڏندن کڍڻ کان پوءِ نانگ جو ٿيندو آهي. اُهي پوءِ ڪوبه نقصان نه پهچائي سگهنديون آهن پر اِنهيءَ لاءِ لنبي عرصي تائين سادنا ڪرڻي آهي. تمام ڌيرج رکڻو آهي. سمپورڻ ڌيان سان پراتياهارا ڪرڻ سان ساڌڪ کي مدد ملي ٿي.

جيڪو ماڻهو پراتياهارا (جنهن ذانهن اِندريون ڊوڙن اُنهن جو اُتان ڌيان هٽائي ڇڏڻ) ۾ پرٻيڻ ٿئي ٿو آهي سو ڪهڙي به هنڌ پلي ڪيڏو به گوڙ شور هجي ته به جي بندگيءَ ۾ وهندو ته سماڌيءَ ۾ اچي ويندو. ڪيس ٻاهريون گوڙ شور بلڪل هلاڪ نه ڪندو. پراتياهارا جي ڪري اندريون وس ۾ اچي وڃن ٿيون پر ان لاءِ تمام گهڻي ڌيرج جي ضرورت آهي. پراتياهارا جي ڪري اِڇا شڪتي ۽ منوشڪتي وڌي وڃي ٿي.

ويدانت ۾ شروعات ۾ دم ڪرڻ سيکاريو ويندو آهي. دم جو مطلب آهي اندرين کي وس ۾ آڻڻ. جيئن راج يوگي شروعات ۾ پراتياهارا ڪندو آهي، ساڳيءَ ريت ويدانتي دم رستي ڪندو آهي. دم ڪرڻ سان سماڌنا (من هڪ چتو ٿي وڃڻ) ۾ اچي ويندو آهي.

راجا جنڪ شُڪديو جو آزمودو وٺڻ لاءِ ته شُڪديو برابر پراتياهارا ۾ پرٻيڻ آهي يا نه، کيس کنان تار پريل کير جو پيالو ڏنو ۽ چيو ته بنا کير ڪيرائڻ جي سندس محلات کي ٽي دفعا پراڪرما ڏيئي اچ. راجا جنڪ رستي ۾ جڳهه جڳهه تي سنگيت ۽ ناچ جو بندوبست رکيو ته جيئن شڪديو جو خيال ان طرف وڃي. پر شڪديو پراتياهارا ۾ پرٻيڻ هئڻ ڪري بنا کير ڪيرائڻ جي ٽي دفعا ڪاميابيءَ سان محلات کي پراڪرما ڏيئي آيو. مؤن ورت، برهمچريه ۽ اهنسا تي عمل ڪرڻ ڪري سون آهستي آهستي پراتياهارا ۾ پرٻيڻ ٿي ويندين.

ڪيئون خطري جي هنڌ پنهنجا عضوا سميٽي اندر ڪندو آهي
تہ سمجهہ تہ هاڻ اُن اِنسان ۾ گيان پيدا ٿيو آهي.

جڏهين هرهڪ اِندري پنهنجيءَ پنهنجيءَ واسنا ڪان
پري ٿي وڃي ٿي تہ آتما بہ اِندرين ڪان الڳ ٿيو وڃي پر
هرهڪ واسنا جو اثر اڃا بہ رهجي وڃي ٿو. جڏهين پرماتم
جو درشن ٿئي ٿو تہ اُهو اِندرين جو اثر دور ٿيو وڃي. اي
ارجن، انسان ويچارو ڏاڍو اُدم ڪري ٿو، ڪوشش ڪري ٿ
تہ اندريون سندس وس ۾ اَچن پر اِندريون ڏاڍيون ٻلوان آهن
اُهي من اَندر اُٿل پٿل مچائي من کي زور سان پاڻ ڏانهن
گيهليو وڃن. جڏهين اِنسان جو من بہ اِندرين پٺيان ڊوڙڻ لڳي
ٿو تہ پاڻ سان گڏ انسان جي سمجهہ ۽ ويچار شڪتي بہ ڪني
وڃي، جيئن سخت طوفان لڳڻ ڪري سمنڊ جي ڇولِي وڏي
جهاز کي بہ گيهليو پاڻ سان گڏ سمنڊ اندر ڪٽي وڃي ٿي
(گيتا اَڌياءُ ٻيو سلوڪ ٥٨-٥٩-٦٠-٧٧)

ساڌڪ کي تمام ساوڌان رهڻو آهي. جي سندس ويراڳ
ورتي خلاص ٿي وڃي ٿي ۽ نيم انوسار روزانو ساڌنا نٿو ڪري
تہ پوءِ اِندريون ٻلوان ٿي تمام زور سان حملو ڪن ٿيون، پو
اُنهن کي وس ۾ ڪرڻ تمام مشڪل ٿيو پوي ۽ ساڌڪ پنهنجي
ساڌنا ۾ ڪامياب نٿو ٿئي ۽ ڪريو پوي.

ويراڳ ۽ تياڳ جي ڪري پراتياهارا ڪرڻ ۾ وڏي مد
ملي ٿي جڏهين ڪوبہ اِنسان اندرين کي وس ۾ ڪرڻ ۾ ڪامياب
ٿئي ٿو تہ چت پنهنجو پاڻ ايڪاگر ٿيو وڃي. گهڻا ماڻهو شروعات
۾ اندرين کي وس ۾ ڪرڻ کان سواءِ چت کي ايڪاگر ڪرڻ
جي ڪوشش ڪن ٿا ۽ اِهو ئي خاص سبب آهي سندن ناڪاميابي
جو تنهن ڪري پهرين اندرين کي وس ۾ ڪرڻ تمام ضروري
آهي. اندرين تي قبضو ڪرڻ ڪري اُنهن جو ناس ٿي وڃي
ٿو، اندريون بلڪل ڪمزور ٿيو وڃن. جڏهين سندن

تيئن سنتن سان گهاريل هڪ گهڙيءَ ۾ ايڏي ته شڪتي آهي جو جهونا ۽ بدڪار خيال ۽ سنسڪار هڪ گهڙيءَ ۾ جليو خاڪ ٿيو وڃن. اِهوئي سبب آهي جو ڀڳوان شنڪر آچاريه پنهنجي پستڪن ۾ ستسنگ جي تمام وڏي مهما ٻڌائي آهي. جي تنهنجي ڳوٺ ۾ ڪنهن سني ستسنگ جي پرٻنڌ نه آهي ته موڪلن ۾ تون وارانسيءَ، ناسڪ، پرياگ ۽ رشي ڪيش ۾ وڃي ستسنگ جو لاڀ پرائي سگهين ٿو. مهاتمائن ۽ سنتن جي لکيل پستڪن جي پڙهڻ سان به توکي ستسنگ جهڙو لاڀ ملي سگهي ٿو. جڳئي ۽ ماڌئيءَ جهڙا ٺڳ، رتناڪر جهڙو ڌاڙيل، ستسنگ جي ڪري ڦري سنت ٿي پيا. انهيءَ ڳالهه ۾ ڪوبه شڪ نه آهي ته ستسنگ هڪ اهڙي اگني آهي، جو سڀني واسنائن ۽ تمنائن جو ناس ڪريو ڇڏي. سچو ويراڳ ۽ مڪتي صرف ستسنگ مان ملي سگهندي.

مهاتما جي صرف ستسنگ ۾ ئي ايڏي ته شڪتي آهي جو آتما سچيءَ سڪيا ۽ پيار سان پرجيو تمتار ٿيو وڃي. ستسنگ جي ڪري جن جا سڀ اوگڻ دور ٿي ويا آهن، اُهي اُها سچي وديا پرائين ٿا. جنهن ۾ سڀني دکن ۽ اوگڻن دور ڪرڻ جي شڪتي آهي.

سنتن ۽ مهاتمائن جي وچنن ٻڌڻ سان، جن جو من برين ڳالهين سان ڀريو پيو آهي، بلڪل صاف ۽ پوتر ٿي وڃي ٿو ۽ آخر ۾ اُهي پرماتما جي ڪمل چرڻن ۾ پهچيو وڃن. انهيءَ مان اِهو صاف ظاهر آهي ته سنتن ۽ مهاتمائن جي ڳالهيءَ ۾ ايتري ته طاقت آهي جو جيوَ جي آتما پوتر ڪري وڃيو پرماتما جي حاضريءَ ۾ پهچائي.

او رڳهنات! هيءَ منزل، پوڄا پاٺ، غريبن کي ڀوڄن ڪرائڻ، ٻي اَجهن کي اَجهو ڏيڻ، ويدن جي پڙهڻ، ورڻ، اگنيءَ ۽ سوريه‌ديوتائن جي اُپاسنا ڪرڻ سان به ڪونه ڪو حاصل ٿيندي.

ستسنگ مان فائدا

جيڪي لفظ شري ڪرشن ڀڳوان، اوڌو کي چيا، سي سائيا وري مان هت دهرايان ٿو. يوگ شاسترن جو پڙهڻ، ويدن جو پڙهڻ، بندگي ڪرڻ، دنيا جو تياڳ ڪرڻ، قرباني ڪرڻ، دان ڏيڻ، ورت رکڻ، ديون جي پوڄا، منترن جو جاپ ڪرڻ، تيرٿ ياترا، ڌرم جي پابندي، اِندرين تي قبضو ڪرڻ ۽ ستسنگ ڪرڻ. انهن سڀني ۾ ستسنگ جي مهما وڏي آهي. تنهنڪري ساڌنا جو وڏي ۾ وڏو ڳجهه ستسنگ آهي. جنهن دئاران ساڌڪ ڀڳوان تائين پهچي وڃي ٿو.

ستسنگ جي شڪتي

جيئن ڌرمي شاسترن، شري ڀاڳونت ۽ رامائڻ ۾ ستسنگ، سنتن، يوگين، سنياسين ۽ مهاتمائن جي سنگ ۾ گذارڻ ۾ ڪيڏو نہ مهاتم آهي، تنهن جو وچور سان ورڻن ڪيل آهي. هڪ گهڙي ستسنگ ۾ گذارڻ جي ڪري، جهونن بدڪار سنسڪارن جو ناس ٿِي وڃي ٿو ۽ انسان جي دل تي وڏو اثر ٿئي ٿو. سنتن ۽ مهاتمائن ۾ ايڏي تہ شڪتي آهي جو جيڪو بہ سندن سنگ ۾ گذاري ٿو، اُنهن جي دلين تي، مهاتمائن جي اَندر مان نڪتل روحاني لهرن جي ڪشش ٿئي ٿي ۽ سندن من تي ايڏو تہ اثر ٿئي ٿو جو هو بلڪل بدلجي نوان انسان ٿي پون ٿا. مهاتمائن جي شيوا ۾ انسان جي دل جيڪا دنيوي زهر سان ڀريل هوندي آهي، سان ڌوپي بلڪل صاف ٿي وڃي ٿي. ستسنگ جي ڪري منش جو من ايڏيءَ تہ اوچائيءَ، ايڏيءَ تہ بلنديءَ تي پهچي وڃي ٿو، جتي رواجي انسان جو پهچڻ تمام مشڪل آهي. جيئن ماچيس جي هڪ ننڍي ڪبهہ جي هڪ وڏيءَ ڳنڍڙيءَ کي، هڪ ڪَن ۾ جلائي خاڪ ڪري ڇڏي

مهاتما جو سنگ نہ ملي تہ ڇا ڪجي؟

جي توکي مهاتمائن جو سنگ نٿو ملي سگهي تہ سنتن ۽ مهاتمائن جي لکيل پستڪن کي پڙهہ. هيءُ بہ ستسنگ آهي. جي تون وڏيڪ چدامڻي پستڪ پڙهين تہ سمجهہ تہ تون شنکر آچاريہ جو سنگ ڪري رهيو آهين. جي تون يوگ وششٽ پڙهيو آهين تہ انهيءَ جي معنيٰ تہ تون مهرشي وششٽ جو سنگ ڪري رهيو آهين.

اُجڪلهہ زندگي ڏاڍي ڏکي ٿي پيئي آهي. زندگي بسر ڪرڻ لاءِ ڏاڍا هٿ پير ٿا هڻڻا پون. فلاسافيءَ ۽ ڌرمي ڪتابن پڙهڻ لاءِ وقت مشڪل ٿو ملي. ان ڪري مون روحاني يوگ جي گوليءَ لاهي آهي. فلاسافيءَ ۽ ڌرمي ڀڄنن جا گراموفون رڪارڊ ڀري رکيا آهن. رات جو سمهڻ وقت ۽ صبوح جو برهم مهورت وقت اُٿڻ مهل رڪارڊ ٻڌي آنند محسوس ڪري سگهين ٿو. هيءُ بہ هڪ قسم سواڌيا (ڌرمي ڪتاب پڙهڻ) آهي. ڀڳوان جو ڀڄن آهي. تون آهستي آهستي روحاني زندگي بسر ڪندين. نند ۾ خطرناڪ سپنن کان بچي پوندين. تنهنجي من ۾ ساتوڪ خيال پيدا ٿيندا. تنهنجي من ۾ شانتي اُتپن ٿيندي. تنهنجي اِڇا شڪتي مضبوط ٿيندي ويندي. تنهنجي اندر ۾ هڪ روحاني ڇڪ پيدا ٿيندي. جيڪا توکي روحاني راهہ تي هلڻ لاءِ اُتساهت ڪندي. هن گوڙ گنبوڙ جي دنيا ۾ جتي اِنسان هڪ مشين وانگر ڪم ڪري رهيو آهي، هيءُ هڪ اِسٽر ۽ قائم ستسنگ ٿيندو. توکي هيڏانهن هوڏانهن ڪنهن يوگيءَ کي ڳولڻ لاءِ ڦرڻو ڪونہ پوندو. تون ڪيترو پيسو بچائي سگهندين. تون هنن سکيائن تي عمل ڪر ۽ اُنهن سکيائن جي واپو منڊل ۾ رهہ تہ هن جنم ۾ ئي تنهنجو موکش ٿي ويندو ۽ توکي ڇوٽڪارو ملي ويندو. توکي مڪتي ملي ويندي.

پر مهاتمائن جي چرڻن جي ڌوڙ بدن کي لڳائڻ سان ملند
آهي. سنتن ۽ مهاتمائن جو چوڻ آهي تہ ستسنگ مکتيءَ ڏانه
پهچڻ جو هڪ دروازو آهي.

ستسنگ جو شان

پرماتما جي ڀڳتي، پريوءَ لاءِ پيار، سنتن ۽ مهاتمائن ج
سنگ مان ۽ اُنهن جي ڪرپا سان حاصل ٿئي ٿو.

(نارد ڀڳت سوتر ٨

سنتن ۽ مهاتمائن جو سنگ بہ ڏاڍو مشڪل ملندو آهي
وڏن ڀاڳن سان ملندو آهي. جڏهين اڳين جنمن جا ڪيل چ
ڪم ساٿ ڏين تڏهين اهڙو پوتر سنگ ملندو آهي. سچ پ
تہ اهڙو سنگ درلڀ آهي پر ڀاڳن سان جي اَهڙو سنگ مل
وڃي تہ سمجهہ تہ تنهنجا ڀاڳ کليا آهن.

(نارد ڀڳتي سوتر ٩

صرف پرماتما جي مهر سان ئي اهڙو سچو ستسنگ پراپ
ٿيندو آهي ڇاڪاڻ تہ ڀڳوان ۽ ڀڳت ۾ ڪوبہ فرق نہ آهي.

گهر ۾ ستسنگ ڪرڻ

شام جو چار يا پنج ڄڻا مندر ۾ يا اڪيلي ڪمري
گڏجي هڪ يا بہ ڪلاڪ گيتا، رامائڻ، يوگ وشسٽ، اُپنشد
۽ ڀاڳونت جو پاٺ ڪن تہ هيءُ بہ ستسنگ آهي. آهستي آهست
تنهنجو من پوتر ۽ شانت ٿيندو ويندو. توکي روحاني راهہ
سچو آنند پراپت ٿيندو. زالن کي بہ گهر ۾ ستسنگ ڪر
گهرجي.

آهي. سندن سڄو چت مون ۾ سمايل هوندو آهي. هو هڪ ٻئي ۾ منهنجي ئي پريم بابت ڳالهائيندا آهن. اُنهن جو من سدائين شانت هوندو آهي، هو سدائين ترپت هوندا آهن، ڪين ڪنهن ٻي ڳالهه جي تمنا نه هوندي آهي.

ايسٽ (اوڀر) جي ملڪن ۾ وديارٿين کي هميشهه اها سکيا ڏني ويندي آهي ته سنتن ۽ مهاپرشن جي سنگ ۾ گذار، سندن گيان جي ڳالهين کي هڏي هردي ۾ هنڊاءِ. جيئن هردي اندر دکيل پريم جي چڻنگ کي هوا لڳي ۽ ڀڙڪي اُٿي. صرف مهاتما، ايڪانت ۾ ويهي پنهنجي هردي ۾ پريم جي باه کي دکيل رکي سگهندو. پر ساڌڪ جو فرض آهي ته جتي به ڪيس موقعو ملي، اُتي سنتن جو سنگ ڪري منجهائن ڪجهه پرائي اڳتي وڌندو وڃي.

اڄڪلهه جي ماڊرن تعليم ورتل زالن ۽ مردن کي ٻه اکر

اڄڪلهه جي ماڊرن تعليم ورتل مردن ۽ زالن جو من دنيوي ۽ سنساري زهر سان ڀريو پيو آهي. اُنهن جي دلين ۾ ذرو به پريوءَ جي لاءِ صدق يا سڪ نه آهي. ڪين ستسنگ جي طاقت يا شڪتيءَ جي ڪا به ڄاڻ نه آهي. هو سڄو غلط سنسڪارن سان ڀريا پيا آهن. سندن من ۽ دماغ کي پوري صفائي ۽ مرمت جي ضرورت آهي جي هو سچ پچ اکٽ آنند ۽ پريوءَ جو پيار چاهين ٿا. اُنهن کي لڳاتار ستسنگ جو سهارو وٺڻ کپي تڏهين ڪين ڏيري ڏيري خبر پوندي ته ستسنگ ۾ ڪيترا نه بيشمار فائدا آهن. حياتي تمام ننڍي آهي، وقت جلدي جلدي ڀڄي رهيو آهي. موت توکي ڳرڪائڻ واسطي وات کوليو ويٺو آهي. ڪهڙي محل تو توکي ڳرڪائي اُها خبر نه آهي. اُها سياڻي

ستسنگہ ۽ ڀڳوان جو ديدار

ڀرين ڳالهہ آهي سنن ۽ گڻوان ماڻهن جي سنگت
اُنهن جي شيوا ڪرڻ. اُنهن جي سنگت ۽ شيوا مان پنهنجي
آتما ۽ اُن پرماتما جي ڄاڻ حاصل ٿئَي ٿي. پوءِ ويراڳہ ورتي
پيدا ٿئَي ٿي، پوءِ هن دنيا ۽ دنيوي شين لاءِ ڪراهت پيدا
ٿئَي ٿي. من ۾ پريوءَ سان سچي سڪ ۽ لڳن لڳي وڃي ٿي
هيءَ ڀڳتي آهي. جڏهين من اندر زبردست ڀڳتي ۽ پريو درشن
لاءِ اُڪير پيدا ٿي ٿئَي ٿہ اِنسان پريوءَ جو پيارو ٿي وڃي ٿو
چاڪاڻ ٿہ سندس من ۾ پريوءَ لاءِ ٻيان ٻب پيار ڀريل آهي
هاڻ سندس مٿان پرماتما جو هٿ آهي. پوءِ ٿہ اُها شاندار گهڙي
ٿي اَچي جڏهين خود پرم پتا پار برهم پرماتما جو درشن نصيب
ٿو ٿئَي.

وويڪانند، رامڪشن پرمهنس جي ستسنگ ۾ ويندو هو
گيان ديو کي نورتينات جو ستسنگہ نصيب ٿيو. گورکنات کي
مڇندر نات جو ستسنگہ حاصل ٿيو. تون اهو محسوس ڪر
هرهڪ هنڌ ۽ هرهڪ شيءِ ۾ هڪ ئي پرماتما موجود آهي
هرهڪ جيو ۾ هڪ ئِي پرماتما جو انڀوُ ڪر، اِهو هڪ وڏو
شاندار ستسنگہ آهي. جيڪي مهاتما ستسنگہ ڪن ٿا ۽ جيڪي
پريمي نت نيم سان ستسنگہ ۾ وڃن ٿا، اُنهن کي نمسڪ
ڪر. اُنهن جي سنگہ ۾ گذار.

پرماتما جي پريمين، پريوءَ جي ڀڳتن سان، سنگہ ڪر
۾ اُنهن جو رنگہ لڳي ويندو آهي. جيئن ٻاه جي لاٽ مان ٻي
ٻاه ٻرندي آهي، تيئن هڪ دل ٻيءَ دل مان جوت جڳمندي
آهي. هڪ جي من مان ٻئي جي مَنَ ۾ پريم جي ٻاه جو ٻيبم
ٻرندو آهي. شري ڪرشن فرمائي ٿو:- منهنجا ڀڳت ڏاڍي پري
۾ پرجي منهنجي ڀڳتي ڪندا آهن، مون کي پريم سان ٻڪاريند
آهن. سندن سڄي زندگي منهنجي پريم ۾ رڱي ٻڌي هوند

وشوامتر به شروعات ۾ آزمائش ۾ ڪري پيو. جڏهين مينڪا
سندس ڌيءَ شڪونتلا کي کڻي وشوامتر جي سامهون آندو ته
وشوامتر ٻنهين هٿن سان ڪري پنهنجون اکيون بند ڪيون.
اردمنيءَ جي به ٻيوان هريءَ آزمائش ورتي جنهن ۾ شروعات
۾ هي ڪري پيو. هوءَ مايا جي چمتڪار کي نه سمجهي سگهيو
۽ اُن جار ۾ ڦاسي پيو. ٻيئت آزمائش ۾ ڪري پوندا آهن.
ڪام ڏاڍو ٻلوان آهي. تنهن ڪري هروقت خبردار رهڻو آهي.
ن ۽ دماغ کي تمام پوتر رکڻو آهي، فقط تڏهين آزمائش
ر پاس ٿي پار پئبو. ٻيوان ٻيئتن کي آزمائڻ لاءِ سندن آسپاس
مام ڏکيون حالتون پيدا ڪندو آهي. کين لالچائڻ لاءِ تمام
هڻيون ڇوڪريون سندن سامهون آنديون وينديون آهن. سندن
اماچار وڏن ڪري ڪيترا گرهستي اَچي سندن پنيان پوندا
هن. زالون سندن پوڄا ڪنديون آهن، ڪانئن نام وٺي سندن
يليون ٿينديون آهن ۽ آهستي آهستي ٻيئت ڪري پوندو آهي.
هڙا گهڻيئي مثال ملندا. انهيءَ ڪري ٻيئتن کي پاڻ لڪائڻ
بي، کين بلڪل رواجي انسان وانگر هلت هلڻ کپي، کين
ڪوشش ڪري ڪوبه چمتڪار نه ڏيکارڻ کپي.
پوءِ اَچي ٿي ديهه آزمائش. ٻيوان آزمائش وٺندو آهي
ٻيئت کي هن ناسونت سرير سان اڃا موه آهي ڇا؟ هيءَ
مام سخت آزمائش آهي. يوگي مڇندرناٿ پنهنجي ڪجهه
شن کي هن ريت آزمايو. هيٺ زمين تي ترشول کوڙي، پنهنجي
شن کي حڪم ڏنو ته مٿي وڻ تي چڙهي پاڻ کي هن ترشول
ان ڪيرايو، هن نموني ڪانئن سندن سر جي گهر ڪئي. گهڻن
سندس حڪم مڃڻ کان اِنڪار ڪيو پر هڪ شرڌالو شش،
هنجو پنهنجي گروءَ جي وچن ۾ ايمان هو، تنهن جا ڪيو
يڪدم وڻ تي چڙهي پاڻ کي ترشول جي مٿان ڪيرايو،
س ڪجهه به نه ٿيو، سندس گروءَ کس پنهنجي يوگ شڪتيءَ

ڪڏهين ڪونہ ايندي. اهو تمام مشڪل آهي تہ وري توکي انساني چولو نصيب ٿئي. انهيءَ ڪري هيءُ جنم اَجايو وڃڻ نہ وڃاءِ پر پنهنجي آتما کي سچائي پرماتما کي پائڻ لاءِ ستسنگ جو سهارو وٺ. صرف تڏهين تون آزاد ٿِي ويندين، موکش کي پراپت ڪندين ۽ مڪتيءَ جو آنند ماڻيندين. پنهنجو پاڻ کي سڃاڻڻ ئي تہ هن حياتيءَ جو مقصد آهي. هيءُ ئِي تہ تنهنجي وڏي ۾ وڏو فرض آهي ۽ وڏي ۾ وڏو ڌرم آهي.

پريوءَ جي آزمائش

جيئَن ڊپٽي ڪليڪٽر کي، ڪليڪٽر ٿيڻ واسطي ڪجھ آزمائشون ڏيڻيون پونديون آهن. تيئَن پرماتما بہ پنهنجي پيڻ ڪان ڪجھ آزمائشون وٺي پوءِ موکش جي ميدان ۾ داخل ڪند آهي، آزمائشون تمام سخت ۽ مشڪل ٿينديون آهن. اڌياتمڪ راهہ ۾ اُهي چار مکيہ آزمائشون هِي آهن:- برهمچريہ جي آزمائش سرير جي آزمائش، هرڪنهن ڳالھ ۾ هڪ ئِي نظر رکڻ جي آزمائش ۽ چوٿين آزمائش اِها آهي تہ ڪهڙيءَ بہ مصيبت ۾ من اصل نہ گهبرائي.

گوتم ٻڌ کي بہ پنهنجي پوترتائيءَ جي آزمائش ڏيڻي پيئي، کيس هرقسم جي لالچ ڏني ويئي، کيس ماراکي منهن ڏيڻو پيو. فقط تڏهين وڃي کيس ٻوڌي وڻ هيٺان گيان حاصل ٿيو. شيطان، يسوع کي بہ گهڻن ئِي نمونن ۾ لالچائڻ جي ڪوشش ڪئي.

جئُمنيءَ کي آزمائڻ لاءِ سندس گرو ڀڳوان وياس هڪ تمام حَسين نازنين جو روپ ڌارڻ ڪري سندس سامهون آيو. جئَمني اهڙو سندر روپ ڏسي مٿس موهت ٿي پيو ۽ کيس پيار ڪرڻ لڳو. تڏهين ڀڳوان وياس اصلي روپ ڌارڻ ڪري سندس سامهون آيو ۽ جئَمني ڏاڍو شرمندو ٿيو. جئمني آزمائش ۾ ڪري پيو

اِها ڳالهه نه وٽي نه پاڻ اُن رستي تان لنگهي، جنهن رستي تان شودر لنگهيو هو. تڏهين اُن پارايا، شنڪر آچاريه کي پڪاري چيو ته اي شنڪرا! تون پاڻ کي اَدوئتي فلاسافر پيو سمجهين ۽ سڀني ويدن جو ڄاڻو آهين. هاڻ تنهنجي اِها سکيا، ته سڀني جيون ۾ هڪ ئي پرماتما جو جلوو جلال آهي، ڪيڏانهن ويئي؟ ڪيڏانهن ويئي تنهنجي ويدانتا، ته سڀني ۾ هڪ ئي آتما آهي، تون مون کي گهٽ نظر سان ٿو ڏسين، گهرِٽا واري نظر سان ٿو نهارين، ڇاڪاڻ ته مان گهٽ ذات وارو شودر آهيان؟ توکي پنهنجي برهمڻ هئڻ جو ايمان آهي. هاڻ تنهنجي اِها اَدوئتا واري فلاسافي ڪيڏانهن ويئي؟ تنهنجي سرير ۽ منهنجي سرير ۾ ڪهڙو فرق آهي؟ ڇا تنهنجو سرير ڇهن تتن جو ٺهيل آهي؟ ڇا مون ۾ اُها ساڳي آتما نه آهي جيڪا تو ۾ ۽ ٻين سڀني ۾ آهي؟ تنهنجي ۽ منهنجي آتما ۾ ڪو فرق آهي؟ شنڪر آچاريه ڏاڍو شرمندو ٿيو ۽ سمجهي ويو ته هيءُ شودر جي ويس ۾ شودر نه آهي، شودر ڪڏهين به اهڙيون فلاسافيءَ جون ڳالهيون نه ڪندو، هي ته صرف مهاديو ڀڳوان شو شنڪر ڀولينات ٿي سگهي ٿو، جيڪو منهنجي آزمائش وٺڻ آيو آهي. سچ پچ ته مون ۾ اَجا هيءُ ذات پات جو ڀيد ڀاؤ آهي. شنڪر آچاريه يڪدم اُن شودر جا پير ڇهي ڏنڊوت پرڻام ڪري سندس اڳيان لنبو ٿي سمهي پيو. تڏهين ڀڳوان شو شنڪر کيس پنهنجو اصلي روپ ڏيکاريو.

جوڳين آزمائش آهي هرحال ۾ راضي رهڻ. ڪهڙيءَ به ڏکيءَ حالت ۾ مَن نه لڏي. ڀڳوان ڏاڍيون ڏکيون آزمائشون وٺندو آهي. هو شاهوڪاريءَ مان ڦيرائي ڪنگال فقير ڪري ڇڏيندو آهي، زال ڪنهن وٺندو پٽ جو اوچتو موت آڻيندو آهي. ڪنهن کي ڇنڊڙ بيماريءَ ۾ مبتلا ڪري ڇڏيندو آهي. هن لاءِ اهڙيون حالتون پيدا ڪندو آهي جو هو لاچار ۽ محتاج ٿي وڃي. ٻيءَ

سان بچايو. گرو گوبندسنگهہ صاحب پڻ پنهنجي شش کي آزما
ڪاٺڻ سندن سر جي گهر ڪئي، پنج پيارا اڳتي وڌي آيا
اُهي پنج ئي پيارا آزمائش ۾ پاس ٿيا. ڀڳوان پاڻ چيتي
روپ ڌارڻ ڪري پنهنجي ڀڳت جي سامهون ٿيندو آهي. ج
ڀڳت همت وارو هوندو آهي ۽ سندس وشواس پڪو هوندو آه
تہ چيتو پڻ ڀڳوان وشنوءَ جو روپ آهي تہ ڪيس پرماتما
درشن ٿيندو آهي، جي ڊرپوڪ هوندو تہ چيتي کي ڏسي و
ڊوڙ پائيندو ۽ آزمائش ۾ ڪري پوندو آهي.

ٽين آزمائش آهي هرهڪ کي هڪ نظر سان ڏسڻ. پرمات
آزمائش وٺندو آهي تہ سندس ڀڳت هرهڪ جيو، ڪتي، گهوڙ
نانگہ وڇوءَ، شودر ۽ برهمڻ ۾ هڪ ئي پريوءَ جو ديدار
ڪري يا نہ. ايڪنات جي ڪيئن آزمائش ورتي ويئي سا ڳال
توهان کان ڳجهي نہ آهي. اُجڪلهہ جي زماني ۾ اهڙا انس
آهن جيڪي پاڻ کي پريوءَ جو ڀڳت ظاهر ڪرڻ لاءِ ڏاڍي ز
سان هي ڪرشن، هي رام، هي هريءَ جي ڌن لڳائيندا آه
جيڪڏهن اُهي دين، دکي، غريبن ۽ اُچايلن ۾ نارائڻ جو مشاء
نٿا پسن، کين پيار نہ ٿا ڪن، اُنهن جي شيوا نٿا ڪن
جيڪو ڀڳوان ڏنو ڪونہ اُتن تنهن کي ڪيئن پيار ڪندا ۽ اُنهي
جي ڪيئن شيوا ڪندا؟

نامديو جي بہ آزمائش ورتي ويئي، پنڍراپور ۾ ڀڳوا
وٺل، ڪتي جو روپ ڌارڻ ڪري نامديو جي اڳيان آيو. ڀڳ
کهڙي نموني پريوءَ واسطي پنهنجو پيار ۽ وشواس ڏيکاريو
ڪتي سان کهڙي نموني پيش آيو، اُهو ڪنهن کان بہ ڳجه
ڪونهي.

شنڪر آچاريہ جي بہ آزمائش ورتي ويئي، ڪيس نصوتر
برهمڻ هئڻ جو ايمان هو، شو مهراج، تمام گهٽ ذات شو
پارايا جو روپ ڌارڻ ڪري سندس اڳيان آيو. شنڪر آچاريہ ک

هو پنهنجي ساڌنا ۾ ڪامياب نٿا ٿين. هو اَجايو هيڏانهن هوڏانهن ڀٽڪندا وتن. هو سماج تي هڪ وڏو بوجهه آهن.

جيڪو به پيارو هنن آزمائشن ۾ پاس ٿئي ٿو، پرماتما انهيءَ ڀڳت جو ٻڌو ٻانهو ٿي وڃي ٿو. رات ڏينهن سندس هٿ منهن ڌوئڻ لاءِ پاڻي ڀري ٿو، بيماريءَ ۾ شيوا ڪري ٿو، جيئن ماڌوداس جي شيوا ڪيائين، ٽنگن جي مالش ڪري ٿو جيئن پنهنجي ڀڳت حجام جي بيمار ٿيڻ تي سندس پاران راڄا جي ڪيائين. سورداس پريميءَ کي رستو ڏيکاريائين. سورداس ولوامنگل جي لاءِ ڪاڏو ۽ پاڻي کڻي ويندو هو. هو پنهنجي سچي ڀڳت جي پيرن جي خاڪ کڻي پنهنجي سر تي لڳائي ٿو. هوُ هر طرف پنهنجي ڀڳت جي سنڀال ڪري ٿو. ڀڳوان گهڻن ئي قسمن جون آزمائشون وٺي ٿو، جن سڀني جو ورڻن ڪرڻ ڏکيو آهي. سچي پريميءَ کي اصل ڊڄڻ نه کپي ۽ سدائين تيار رهڻ گهرجي، ڀلي ڪهڙي به قسم جي آزمائش سندس اڳيان اَچي.

توکي جيئڻو آهي ته ڀڳوان واسطي. جيڪو به ڪم ڪرين ته صرف ڀڳوان واسطي. هڪ هڪ جيڪو ساهه تو کڻين سو به ڀڳوان واسطي هئڻ گهرجي. تون هڪ قدم جيڪو کڻين سو پريوءَ پائڻ واسطي هجي. تون پنهنجو من، سرير ۽ آتما پريوءَ کي ارپڻ ڪري ڇڏ. هيءُ سارو سنسار سندس ليلا آهي. جيڏانهن نهار اوڏانهن صرف ڀڳوان آهي ٻيو ڪجهه به نه آهي پوءِ ته آنند ئي آنند آهي. رڳو ٻيو آتما جو آنند ماڻيندين.

هو پيٽ کي جاچيندو آهي، ڏسندو آهي تہ پيٽ جو اَجا منجهس
وشواس آهي يا نہ، هن دردناڪ حالت ۾ سندس چت ذرو بہ
ڏولائمان ٿيو آهي يا نہ، دک ۾ بہ خوش آهي يا نہ.
پدراچلم جي رامداس جي بہ آزمائش ورتي ويئي. سندس
پٽ مري ويو. کيس ٻارهن سال جيل جون سختيون ڀوڳڻيون
پيون. پر هيءُ ذرو بہ نہ لڏيو، ٿورو بہ نہ هٽڪيو. پياري رام
لاءِ سندس اَتي پيار، اَٽل شرڌا ۾ تر جيترو بہ فرق نہ پيو.
تڏهين ڀڳوان سندس پٽ کي وري جيئاريو. اُهي تڪليفون جن
مانِ هي لنگهيو، سي سندس لاءِ سچ پچ تہ سکن جو ساگر ٿي
پيئون. ڀڳوان جي اِها مرضي هوندي آهي تہ سندس پريمي
وڌ ۾ وڌ ويراڳہ ۾ پرجي وڃي. سندس چت ڪوڙن سنساري
سکن کان بلڪل هٽي وڃي ۽ پريوءَ جي چرڻن ۾ لڳي وڃي.
توکي بہ پنهنجي صدق، صبر ۽ سچي پيار جي آزمائش
ڏيڻي پوندي. تبيٽ جي وڏي سنت مالپا بہ پنهنجي شش
ملاريپا کي گهڻن ئي نمونن ۾ آزمايو. کيس ڳتر کان جهلي
ڪٽي هيٺ پهاڙن تي ڪيرايو. کيس جهوپڙي ٺاهي وري ڊاهڻ
لاءِ ڪيترا دفعا حڪم ڏنو جيئن سندس صبر ۽ وشواس جي
خبر پئجي سگهي. گروءَ کيس پنهنجي گهر مان ڪڍي ڇڏيو
مالپا جي پتني ملاريپا تي ڏاڍو مهربان هئي. ملاريپا گهڻيئي
دفعا گهر ڇڏي ويو ۽ واپس آيو. پر مالپا کيس شش ڪري ن
مڃيو. ايڏو سچو صدق، ايڏو شاندار صبر، ايترو پيار ۽ ايڏي
شرڌا، پنهنجي گروءَ لاءِ ڪنهن ۾ مشڪل هوندي، جيتري ملاريپ
کي پنهنجي گروءَ مالپا لاءِ هئي. هيءُ مالپا جو پياري ۾ پيار
شش ٿيو ۽ ايڏو تہ وڏو يوگي ٿي گذريو آهي جو اهڙو يوگي
اَڄ تائين تبيٽ ۾ پيدا نہ ٿيو آهي. اَڄڪلهہ جا شش پنهنجي
گروءَ جا ڪاوڙ ۾ پريل لفظ بہ ٻڌڻ لاءِ تيار نہ آهن. هو آزا
طبع آهن. پنهنجا گرو روز پيا قيرائين. اهوئي سبب آهي ج

ڪنهن معلم ان باري ۾ ڳالهه ٻولهه ڪئي ته اُهو وچولو ماڻهو ڇئبو ۽ جيڪو ماڻهو ٿورڙي ڳالهه ٻڌي دل ۾ رکي، اُن تي سوچ ويچار ڪري ۽ عمل به ڪري ته اُهو سٺو ماڻهو ڇئبو.

هاڻي اَچو ڳالهه جي ڳاڻي تي ته رڳو هيءُ ڪتاب 'حياتيءَ ۾ ڪامياب ٿيڻ ۽ پرماتما سان ملي هڪ ٿي وڃڻ جا سچا رستا' پڙهڻ ۾ ان جي باري ۾ ڳالهائڻ مان ڪجهه به نه ورندو. تو جيڪي پڙهيو آهي ۽ هن ڪتاب مان سکيا پرائي آهي اُن تي هلي عمل ڪري، سچو يوگي ٿيءُ سچو گياني ٿيءُ. اهائي منهنجي سچي پرارٿنا آهي.

وِلوامنگل ۽ چنتامڻي

چنتامڻي هڪ ويشيا هئي. هن ولوامنگل (جو پوءِ ڀڳت سورداس نالي مشهور ٿيو) کي صلاح ڏني ته اي ولوامنگل! تون جو منهنجي هن سرير پٺيان پاڳل ٿي پيو آهين، اُهو سرير ته غليظ ڪراهت جهڙو ۽ گندو آهي، رت روڳ ماس ۽ گند سان ڀريو پيو آهي. اَڄوڪو ڏينهن تنهنجي پتا جي مرتيوءَ جو ڏينهن آهي. تون هن اونداهي رات ۾ ندي پار ڪري مون وٽ آيو آهين. تنهنجي سڄي بدن مان بانس پيئي اَچي. جنهن عورت جي لاش جو سهارو ورتي، تون ندي پار ڪري آيو آهين، ڪجهه وقت اڳي جڏهين انهيءَ ۾ جان هئي، انهيءَ ۾ ساهه هو، سندس چمڙيءَ ۾ چمڪو هو، ڳلن ۾ لالائي هئي، تڏهين هوند وٽس ڪيترا نوجوان ڇڪجي اچن ها. هن سرير ۾ آهي ڇا؟ ماس، هڏا ۽ چربي. تون ان گندي ۽ غليظ سرير پٺيان اچي چريو ٿيو آهين. جنهن ۾ اصل ۾ ته سڄي سونهن آهيئي ڪونه. اي ولوامنگل! جيترو موهه تو منهنجي هن ناسونت سرير سان رکيو آهي، اگر جي اهڙو پريم، اهڙو وشواس، اهڙي سڪ ۽ اهڙي شردا تون اُن پرماتما سان لڳائين ته اُن سڄيءَ سونهن ۽ سونهن جو ديدار

پاڳو ستون

درشٽانت

ٽن ڪوپرين جي ڪهاڻي

هڪ دفعي راجا وڪرمادتيہ جي دربار ۾ هڪ راڪشس ٽي ڪوپريون کڻي اَچي حاضر ٿيو. راجا کي چيائين تہ جي هڪ هفتي اندر تنهنجي ڪنهن پنڊت اهو نہ ٻڌايو تہ هنن ٽن ڪوپرين مان ڪهڙي ڪوپري وڌيڪ سٺي آهي، تہ مان سڀني پنڊتن کي ماري ڇڏيندس. راجا قبول ڪيو ۽ سڀني پنڊتن کي گهرائي ڪين سارو احوال ٻڌايو. سڀيئي پنڊت اِهو ٻڌي ڏپ ۾ ڏکڻ لڳا پر اُنهن ۾ هڪ پنڊت راجا رام شاستري تمام هوشيار هو، تنهنص راجا کي چيو تہ مان راڪشس کي ٻڌائي سگهندس تہ ڪهڙي ڪوپري وڌيڪ سٺي آهي.

ستن ڏينهن کان پوءِ راڪشس راجا جي دربار ۾ آيو. پنڊت راجا رام شاستريءَ راڪشس کي ٻڌايو تہ جنهن ڪوپري ۾ لوهہ جي لٺ هڪ ڪن کان وجهجي تہ ٻئي ڪن کان ٻاهر نڪري اچي تہ اُها ڪوپري تمام خراب آهي. جنهن ڪوپريءَ ۾ لٺ هڪ ڪن کان وجهجي تہ وات مان نڪري اچي تہ اُها ڪوپري نہ سٺي نہ خراب چئجي. جنهن ڪوپريءَ ۾ لٺ ڪن کان وجهجي تہ سڌو وڃي دل وٽان نڪري تہ اُها ڪوپري تمام سٺي چئي هن اُها سٺي ڪوپري راڪشس کي ڏني. راڪشس شرم ۾ ٻڏ ويو ۽ پنڊت کي نمشڪار ڪري دربار مان نڪري هلي ويو. راج بہ اُن برهمڻ کي ڏاڍيون سوکڙيون، سون، ڳئون ۽ ڌن وغيره ڏيئي خوش ڪيو.

هن مان نصيحت اها حاصل ڪرڻي آهي تہ جيڪو بہ ڌرمي سکيا هڪ ڪن کان ٻڌي ٻئي ڪن کان ڪڍي ڇڏي ٿو، اُهو بلڪل بيڪار ماڻهو چئبو. اُهو ماڻهو جيڪو ڌرمي ڳالهيون ٻڌ

پاڱو انون

ضميمو يا تتوَ گيان

هٺ يوگ ورن مالها يا آئيويتا

آسڻ:- توکي نروڳو، تندرست ۽ مضبوط بڻائين ٿا ۽ سيني قسمن جي بيمارين کي دور ڪن ٿا.

پستريڪا پراڻايام:- ڦڦڙن کي مضبوط ۽ سگهارو ڪن ٿا ۽ سلهہ جي جيوڙن کي ناس ڪن ٿا.

قبظي:- پجنگ، سلڀ ۽ ڏنور آسڻ قبظي دور ڪن ٿا.

ڏنور آسڻ:- پجنگ ۽ سلڀ آسڻ کي گڏي ڏنور آسڻ ناهيو ويو آهي.

ڪاڏو:- يوگ جي رستي تي هلندڙ ساڌڪ کي هميشهہ ڪاڏي تي خاص ڌيان ڏيڻ کپي. سادو ڪاڏو ۽ سادي رهڻي، اوچي خيالات پيدا ڪري ٿي ۽ ساڌڪ تڪڙو تڪڙو پنهنجي منزل تي رسي ٿو.

اُپواس:- سرير کي صاف ٿو رکي، سرير جو سڄو زهر ڪڍي ٿو ڇڏي، نسن ۽ تنتن کي سگهارو ڪري ٿو.

گرڀ آسڻ:- هاضمي جي شڪتيءَ کي وڌائي ٿو، بک لڳائي ٿو ۽ ڪيترين آنڊن جون بيماريون ڇڏائي ٿو.

هل آسڻ:- پٺيءَ جي ڪنڌي کي مڙندڙ، ڪونئرو ۽ الَسِتڪ انگر ڦرندڙ گهڙندڙ ڪري ٿو.

اندريون:- پراتياهار تي هلي پنهنجي اِندرين کي وس آڻ.

جپ:- يوگ آسڻ ۽ پراڻايام سان گڏو گڏ 'اوم' يا 'هري اوم' جو جاپ ڪرڻ گهرجي.

ڪمبڪ:- ڪمبڪ ڪرڻ سان آورجا وڌي ٿي ۽ ڪنڊلني جاڳي لڳي ٿي.

ڪرين جيڪا سچ ۽ چنبڊ ڪان وڌيڪ سندر ۽ سوڀاوان آهي. اُها سونهن ۽ سندرتا سدائين امر ۽ اجر آهي. تون هوند وڏو يوڳي ٿي وڃين، سنت ۽ مهاتما ٿي پوين. اُن پرماتما جو ساڪيات درشن ڪري، هردي ۾ سچو آنند پائي، پريوءَ ۾ لين ٿي وڃين. تون تہ بيوقوف آهين، سچ پچ مها مورک آهين. چنتامڻيءَ جي اهڙيءَ نصيحت، تکن طعانن ۽ سخت مهڻن، ولوامنگل جون اکيون کولي ڇڏيون. سندس هردي مان اَگيان اوديا جي اونده غائب ٿي ويئي. هن جو من سچي گيان جي روشنيءَ سان چمڪي اُٿيو. هن پنهنجو سچو چت شري ڪرشن ڀڳوان جي چرڻن ۾ لڳائي ڇڏيو ۽ وڏو سنت ٿي ويو.

اي منهنجا پيارا پڙهندڙ! تنهنجي بہ اها چاهنا آهي تہ سورداس وانگر شري ڪرشن جي پريم ۾ متوالو ٿين؟ تون بہ ٿي سگهين ٿو. شري ڪرشن ڀڳوان اَڄ بہ تنهنجي لاءِ بندرابن ۾ ٻانهون ڦهلائي تنهنجو انتظار ڪري رهيو آهي. اُٿ! تيار ٿيءُ! اهڙو موقعو هٿ مان نہ وڃاءِ. ويراڳہ ۾ پرجي وڃ ۽ پريوءَ جي پريم ۾ متوالو ٿي پرماتما کي پڪار تہ پار پهچي وڃين. اي مورک! سستي نہ ڪر. سستي ڪندين تہ رهجي ويندين. سدائين عورت جي مثل لاش کي ياد ڪر. سندس هڏائين پڃري کي ياد ڪر. سندس اُن سرير کي ياد ڪر جيڪو رت، روڳہ، ماس ۽ گند سان ڀريو پيو آهي. پنهنجي اکيان اُن بديءَ عورت جي شڪل خيال ۾ آڻ جنهن جي چمڙي لڙڪي آئي آهي. ڏند ڀڳا پيا اٿس يا اُن عورت جي شڪل پنهنجي اکيان آڻ جيڪا بلڪل بيمار آهي. صرف هڏا ۽ چمڙي وڃي رهي اٿس. ڪيس ڏسڻ سان هيبت وٺيو وڃي. مون کي پڪ آهي تہ هاڻ توکي ويراڳہ اچي ويندو. هيءُ رستو آهي ويراڳ ورتي پيدا ڪرڻ جو.

اوم شانتي! شانتي! شانتي!

وات جي خشڪي:- سيتالي ۽ سيتڪاري پراڻايام ڪرڻ
سان دور ٿي ويندي.

يوگ مدرا:- پيٽ جي بيمارين کي دور ڪري ٿي ۽ ڪنڊلنيءَ
کي سجاڳ ڪري ٿي.

زيروزز (Zerosis):- وٽامن اي جي گهٽتائيءَ ڪري اکين
جي بيماري ٿيندي آهي جيڪا تراتڪ ۽ سيرش آسڻ ڪرڻ سان
دور ٿي ويندي.

ڪرم يوگ ورڻ مالها

پاڻ کي نهڪائڻ:- ڪرم يوگيءَ جو هي وڏي ۾ وڏو گڻ
آهي، جنهن ڪري هو هين جي دلين کي پاڻ ڏانهن ڇڪي ٿو.

جريت:- ڪرم يوگ تي هلڻ لاءِ همت ۽ جريت بلڪل
ضروري آهي.

دان ڪرڻ:- لکن ۽ ڪروڙن پاپن کان ڇوٽڪارو ڏياري ٿو
من کي پوتر ڪري ٿو.

پنر جنم:- وري بيو جنم وٺڻ ڪرم يوگ جو متو آهي.

سنتوش:- ڪرم يوگ جي راهه تي هلڻ واري ساڌڪ لاءِ
سنتوش تمام ضروري آهي.

پريو پسڻ:- هر جڳهه پريو پس. سرشٽيءَ جي ذري ذري
۾ پرماتما جو ديدار ڪر. ايشور جيڪو هرهڪ جيو ۽ هڪ هڪ
شيءِ پيدا ڪئي آهي اُن ۾ ايشور جو مشاعدو ماڻ.

سخاوت:- هيءُ وڏو گڻ آهي جيڪو ڪرم يوگيءَ جي دل
کي وڏو ٿو ڪري ۽ وسيع ٿو ڪري.

نمرتا:- هٺ ۽ اهنڪار کي ناس ڪري ٿي ۽ ڪرم يوگيءَ
کي ساري سنسار جي شيوا ڪرڻ جي شڪتي بخشي ٿي.

اندر جي سوجهي:- تمام ضروري آهي جنهن لاءِ هرهڪ
ڪم سوچي سمجهي ڪرين.

لول آسڻ:- ٻانهن ۽ ڪراين جي مشڪن کي سگهارو ۽ مضبوط
ڪري ٿو.

من:- ويراڳ، اَڀياس، ستسنگ، ويچارڻ، واسنائن کي ناس ڪرڻ، اهنڪار دور ڪرڻ، پراڻايام، بندگي، ساڌنا ۽ نيڪ گڻ پرائڻ، جيئَن تہ: رحم، ديا، خوشمزاجي، آپو مارڻ، شانتي ۽ سنتوش حاصل ڪرڻ سان من کي وس ۾ آڻي سگهجي ٿو.

ندي سڌي:- پراڻايام ڪرڻ سان حاصل ڪري سگهجي ٿي.

اوُڙوا:- پدم آسڻ ڪرڻ ڪري ڪام واسنا ڦرِي ’اوجا‘ شڪتيءَ جو روپ وٺي ٿي ۽ تڙ پوڻ بند ٿي وڃن ٿا.

پسچموتان آسڻ:- ٿولهہ کي گهٽائي ٿو، هاضمي کي سڌاري ٿو، پيٽ جي بيمارين کي دور ڪري ٿو.

ڪوئٽيا پونڪمپ:- جڏهين سيبئَي اندريون پاڻ ۾ گڏجي اُٿل پٿل مچائين ٿيون تہ اهڙو زلزلو پيدا ڪن ٿيون جنهن جي پيٽ ڪوئٽيا جي زلزلي سان بہ نٽِي ڪري سگهجي.

نيم:- روزانو نيم سان آسڻ ۽ پراڻايام ڪرڻ سان جلدي واڌارو ۽ ترقي ڪري سگهجي ٿي.

سيرش آسڻ:- سڀني آسڻن جو راجا آهي. ڪام شڪتيءَ کي ’اوجا شڪتي‘ ۾ بدلي ٿو. ياداشت تيز ڪري ٿو، جنهنڪري ٻڌي تيز ٿئي ٿي ۽ سڀ بيماريون دور ٿي وڃن ٿيون.

تراٽڪ:- اکين جي بيمارين کي دور ڪري ٿو ۽ چت ايڪاگر ٿئي ٿو.

اُڏيان بنڌ:- بدهاضمو دور ڪري ٿو. طاقت ۽ شڪتي پيدا ڪري ٿو. تمام شاندار تندرستي حاصل ٿئي ٿي.

وجر آسڻ:- ننڊاڪڙائيءَ ۽ ٻُبهر کي دور ڪري ٿو. ٻنيءَ جي ڪنڊي کي مضبوط ڪري ٿو. هي آسڻ ساڌنا ڪرڻ لاءِ ڪارائتو آهي.

سيارو:- سخت يوگ ساڌنا ڪرڻ لاءِ تمام سٺو وقت آهي.

يجنا (قرباني):- بنا ڪنهن به مطلب جي، قرباني ڪرڻ
سان من جلد پوتر ٿئي ٿو.

اُدم:- بنا ڪنهن به مطلب جي، اُدم، لگن ۽ شوق سان
سيوا ڪرڻ ڪري، ڪرم يوگ تي هلڻ تڪڙو واڌارو ڪرڻ ۾
مدد ملي ٿي.

٢

آگامي:- آگامي ڪرم ايندڙ ڪرم کي چئبو آهي.

ڪشادي دل:- اڏول سهڻ شڪتيءَ جي ڪري يوگي درياه
دل ٿئي ٿو.

سنسار:- ساري سنسار لاءِ شرڌا، عزت ۽ پيار ڪرم يوگ
جو ڦل آهي.

ديا:- ڪرم يوگيءَ لاءِ ديا جو گڻ لازمي آهي.

بلندي:- آپسوارٿ کان سواءِ ٻين جي شيوا ڪري ڪين بلنديءَ
تي رسائڻ.

ڌپ:- پنهنجو سُڌرم پالڻ.

ڏيڻ:- هٿن سان هاج (ڪم) ڪر پر دل ڏي پنهنجي يار
(پرڀوءَ) کي.

نمرتا:- هيءُ گڻ ڪرم يوگيءَ لاءِ تمام ضروري آهي ڪيس
هن به حالت ۾ حاصل ڪرڻ گهرجي.

ايشور ارپڻ:- ٻڌي ايشور ارپڻ ڪرڻ جو مطلب آهي، سيني
ڪرمن جو ڦل ايشور ارپڻ ڪرڻ.

جيون مڪت:- هرسڪ ڪرم دنيا جي ايڪتا لاءِ ڪري ٿو.

ڪرم يوگ:- جو مطلب آهي من کي پوتر ۽ پاڪ ڪرڻ
ڪرم جو يوگ يعني ميلاپ.

لوڪ سنگرہ:- نمرتا جي راهه تي هڪ صحيح قدم آهي.

مالا:- ڪرم يوگ جي هڻ ڪري مالا جو ناس ٿي وڃي ٿو.

نشڪرم ڪرم يوگ:- مطلب آهي ته بنا ڪنهن به لالچ

خوش مزاج:- سدائين خوش مزاج رهڻ ڪري يوڳي هرهڪ
ڪم صحيح ۽ شاندار ڪري سگهندو.

ڪرم يوڳ:- من کي پوتر ۽ پاڪ ڪري آتم وديا جي
ڄاڻ تو ڏئي.

قانون:- ڪرم جو قانون اَٽل آهي.

نشڪرم:- آتم وديا پائڻ کان پوء ڪرم ڪندي به اڪرمي
ٿيو وڃجي.

ايشور ارپڻ:- هرهڪ ڪرم، اُن جو ڦل، هيءَ ديهه، من،
اِندريون ۽ آتما پرماتما جي ڪمل چرڻن ۾ اَرپڻ ڪري ڇڏ.

صبر:- ڪرم يوگ ۾ ڪاميابي حاصل ڪرڻ لاء صبر، ڪمي
۽ درياه دلي تمام ضروري آهي.

لياقت:- ڪرم يوڳيءَ کي پاڻ کي ڪروڌ، نفرت، اهنڪار
۽ خود مطلبيءَ کان آزاد ڪرڻ گهرجي.

تياڳ:- ڪرمن جي ڦل کي تياڳ ڪرڻ سان يوڳي جلد
پنهنجي منزل تي پهچي ٿو.

شيوا:- بنا ڪنهن به مطلب جي بيمار ۽ دکيءَ جي شيوا
ڪرڻ سان آتما اوچو چڙهي ٿي.

سهن شڪتي:- هن گڻ ڪري ڪرم يوڳي درياه دل ٿئي
ٿو ۽ سندس دل ڪشادي ٿئي ٿي.

شرڌا:- ڪرم يوگ ۾ اَڏول ۽ اٽوٽ شرڌا هئڻ ڪري روحاني
راه ۾ تڪڙو واڌارو ٿئي ٿو.

جيت:- سخت جتن ڪري، ڪرم يوگ تي هلڻ سان اسو
ٻڌيءَ تي جيت پائي سگهبي.

ڪرم:- پريوءَ جي پوڄا آهي. تنهن ڪري هرهڪ ڪرم
آتم ڀاو سان ڪر.

لگن:- جنهن کي ڪرم ۾ لگن آهي تنهنجو چت ۽ سڀ
ڪرم ڪرڻ ۾ لڳو پيو هوندو.

قبضو:- ايياس ۽ ويراڳ رستي من تي قبضو ڪرڻو آهي.

ڌيان:- ٻين سڀني خيالن کي پاسيرو رکي هڪ ئي خيال
تي لڳاتار سوچڻ کي ڌيان چئبو آهي.

ايڪاگرتا:- من جو هڪ چنتو ٿي وڃڻ.

تري باهر ڪڍڻ:- نربيج سماڌيءَ ۾ اچڻ کان پوءِ سڀئي
واسنائون ترجي باهر نڪري وڃن ٿيون.

گريما:- سڌي آهي جنهن جي حاصل ڪرڻ کان پوءِ يوگي
تمام ڳرو ٿي وڃي ٿو.

هٺ يوگ:- هٺ يوگ جتي پورو ٿئي ٿو، اُتان راج يوگ
شروع ٿئي ٿو.

ايشور پراڻيڌنا:- پنهنجو پاڻ ايشور کي اَرپڻ ڪرڻ.

جيتيندڙ:- جنهن پنهنجي اندرين تي قبضو ڪيو آهي.

ڪميڪ:- پراڻايام ڪرڻ وقت ساهه جي روڪڻ کي
چئبو آهي.

لگهيما:- هيءَ سڌي پراپت ڪرڻ کان پوءِ يوگي پاڻ کي
بلڪل هلڪو سمجهندو آهي.

مِتَ هار:- راج يوگ تي هلڻ واري يوگيءَ لاءِ تمام
ضروري آهي.

نيم:- سڌنا، پرارٿنا يا بندگي بہ نيم انوسار ڪرڻ
ضروري آهي.

اوجا:- ڌرمي شڪتي آهي ڪافي سڌنا ڪرڻ کان پوءِ حاصل
ٿيندي آهي.

پراڻايام:- راج يوگ جو چوٿون ڏاڪو آهي جنهن ۾ ساهه
تي قبضو ڪيو ويندو آهي.

نہ هلڪڻ:- ڪهڙين بہ حالتن هيٺ هڪ اِنچ بہ پنهنجي
سڌنا تان نہ هلڪڻ.

راج يوگ:- سڀني يوگن جو راجا آهي.

جي شيوا ڪرڻ.

غفلت:- نتيه ڪرم ڪرڻ ۾ غفلت ڪرڻ ڪري اِنسان پا

جو ياڳي ٿئي ٿو.

پراربڌ:- گذريل جنمن جي ڪيل ڪرمن جو هڪ حص

آهي جو حياتيءَ ۾ ڀوڳڻو آهي.

جلدي:- هرهڪ ڪاريه ايشور ارپڻ بڌيءَ سان ڪري ڪر

يوگ ۾ جلدي واڌاري ڪر.

راگ دئيش:- بنا ڪنهن به مطلب جي شيوا ڪري پو

منُ کي پوتر ڪرڻ کان پوءِ، منُ ۾ وري راگ دئيش کي داخ

ٿيڻ نه ڏي.

سڪام:- سڪام ڪرم (مطلب سان ڪم ڪرڻ) ڪرڻ ڪر

انسان موهه ۾ ڦاسي وڃي ٿو.

تامس:- ڪرم يوگ تي هلڻ سان تموگڻ جو ناس ٿي وڃي ٿ

سدائين دانِ ڪرڻ:- دل ڪشادي ٿي وڃي ٿي ۽ دل ح

اَندر پريوءَ لاءِ پريم جو پنيٽ بري اُٿي ٿو.

وويڪ:- سوَن جنمن ۾ بنا مطلب شيوا ڪيل هوندي

وويڪ جاڳي اُٿي ٿو.

ڪرم:- ڪرم آهي پريوءَ جي پوڄا.

يجنا:- هڪ ڌآرمڪ قرباني آهي جنڪا شاسترن

سمجهايل آهي.

اُتساهه:- ڪوبهِ ڪاريه ڪرڻ لاءِ اُتساهه تمام ضروري آهي

راج يوگ ورڻ مالها

اسم پراجنتا سماڌي:- راج يوگ جي آخرين منزل ۽ مقص

آهي

برهمچريه:- راج يوگ جي پهرئين انگ ۾ يم لي سا

ڪرڻ وقت برهمچريه جهڙو نڌارڻ جي برتگيا ڪبي آهي.

بي ڏبائي:- سماڌيءَ ۾ اُچڻ لاءِ بي ڏبائي تمام ضروري آهي.

گرو:- ڪنڊلني يوگ تي ساڌنا ڪرڻ لاءِ گروءَ جي مدد تمام ضروري آهي.

هٺ يوگ:- هٺ يوگ ڪنڊلني يوگ تي هلڻ لاءِ تيار ڪري ٿو.

اِداندي:- هن کي چندراندي به چئبو آهي هيءَ نڪ جي کابيءَ ناس مان وهندي آهي.

جاتي سمرٿا:- ڪنڊلني يوگ تي هلڻ ڪري، هن اوستا ۾ پهچڻ کان پوءِ توکي گذريل جنمن جي خبر پوندي.

ملاڌاراچڪر:- پنيءَ جي ڪنڊي جي تڙي ۾، ڪام اِندريءَ ۽ گديا جي وچ ۾ ٿيندو آهي.

نديون:- سوکيم نسون آهن جن منجهان شڪتي وهندي آهي ۽ اهائي شڪتي ساري سرير کي هلائيندي آهي.

اَوشڌي يوگ:- شروعات ۾ ڪايا سڌِي (تن جي تندرستي) سمجهڻ لاءِ ٻوٽين مان دوائون ناهڻ سکڻ.

پدم آسڻ:- ڪنڊلني يوگ لاءِ هيءُ آسڻ تمام ضروري آهي.

لياقتون:- ساڌڪ لاءِ من جي شانتي ۽ برهمچريہ تمام ضروري هي.

•

رومانچ:- ڪنڊلني يوگ تي اڳتي وڌڻ سان اندر ۾ آنند ون جهوليون اڀرنديون.

سواڌشٽنا چڪر:- ڪام اِندريءَ ۽ دن جي وچ ۾ ٿيندو ي.

تري ڪال درشٽي:- اگم گياني هن درشٽيءَ ملڻ کان پوءِ مي، حال ۽ مستقبل ڏسي سگهندو آهي.

اُجائي پراڻايام:- بيمارين ۽ چمڙيءَ جي بيمارين کي عي ٿو.

سنتوش:- راج يوڳ جي نيم اَنوسار پنجن نيمن مان هـ
نيم سنتوش آهي.

تاپس:- ٽن قسمن جي تپسيا آهي، جنهن رستي تـ
من ۽ زبان کي وس ۾ رکڻو آهي.

ڳولڻ:- راج يوڳ رستي ڪئلويا (قدرت) جي ڳجهه
ڳولي ڪڍڻو آهي.

ورتي:- ويچار ڌارا يا من جي ڦير گهير کي ورتي چ
آهي.

يتڪڻ:- من جي يتڪڻ کي روڪڻ لاءِ پراڻايام ۽ ترا
ڪرڻ گهرجي.

ڪرسمس:- هن موقعي تي موڪل ملڻ ڪري توکي ڪا
ٽائيم ملندو سو تون يوڳ اَڀياس ڪرڻ ۾ خرچ ڪر.

يوڳ:- من ۽ من جي خيالات جي يتڪڻ کي پنهنج
وس ۾ ڪرڻ.

اُتساهه:- جيترو وڌيڪ اُتساهه سان يوڳ تي هلندين او
وڌيڪ جلد پريوءَ جو درشن ڪندين.

ڪنڊلني يوڳ ورڻ مالها

اَنهتاچڪر:- دل وٽ ڪنول گل آهي ٻارهن پنکڙيون اُتس

برهم رنڌرا:- مٿي ۾ سوراخ آهي جنهن کي برهما
سوراخ چئبو آهي.

چڪر:- سوکيم سرير ۾، هن سرير کي هلائڻ لاءِ شڪتي
جا ڀنڊار آهن.

ڪاڌو:- يوڳ ساڌنا تي هلندڙ شش جو ڪاڌو تمام ٻورو
ساتوڪ ۽ قوت بخش هئڻ گهرجي.

ايڪاگرتا:- ڪنڊلني يوڳ تي ساڌنا ڪرڻ سان چت ايڪا
تي وڃي ٿو.

جو ذيان ڪندي سندس رڳ رڳ ۾ پريو پيار پڙڪي اُٿي.

چت:- چت کي ايڪاگر ڪرڻ لاءِ پريوءَ جي نالي جو جپ ڪرڻ.

ڪرشن:- ديون جو ديو آهي، جيڪو پاپن جا ڏيا مٽائي ڇڏي ٿو.

لڇ:- شروع ۾ هن راه تي هلندڙ ڀڳوان جو نالو وٺندي لڇ محسوس ٿو ڪري.

مڌر ڀاو:- نرمل سياءُ ۽ مڌر ڀاو، ڀڳتيءَ جي راهه تي هلڻ لاءِ وڏو مددگار آهي.

نو وڌا:- ڀڳتي يوگ تي هلڻ واري هرهڪ ساڌڪ کي هيءَ ڪريا ضرور ڪرڻ کپي.

سرڻاگتي:- تن، من ۽ آتما پرماتما جي شيوا ۾ اَرپڻ ڪرڻ کي سرڻاگتي چئبو آهي.

پدسيوڻا:- پريوءَ جي چرڻ ڪملن جي شيوا ڪرڻ يا انسان ذات جي نارايڻ ڀاو سان شيوا ڪرڻ.

اسٿرتا:- ڀڳتي مارگ ۽ ويدانت ٻنهين ۾ من جي اسٿرتا هڪ خاص لياقت آهي.

رچي:- ڀڳوان جو هروقت نالو وٺندي من ۽ چت اُن ۾ لڳي وڃي.

ساڪشتار:- جڏهين من ڀڳوان ۾ لڳي ويندو آهي ته هرهڪ پراڻي ۾ ساڪشات ڀڳوان نظر ايندو آهي.

ترشنا:- اندرين جي سک ڀوڳڻ واريون چاهنائون ڀڳتيءَ جي رستي تي هڪ رڪاوٽ آهي.

اُپاسنا:- هروقت پريوءَ جو نالو چپن تي هجي.

وراهه:- سچو ڀڳت پرماتما جي جدائيءَ ۾ ڳوڙها ڳاڙيندو آهي پر دولت وڃڻ يا مٽ مائٽ جي موت تي ڳوڙها ڪونه ڳاڙيندو.

اُتساهه:- پرماتما سان ملڻ لاءِ اُتساهه، اُڪنٺ، لڳن ۽ سڪ تمام ضروري اهن.

وشوڏا چڪر:- سشومنا ندي وٽ ڳلي ۾ سورهن پنکڙين
سان ٺهي ٿو.

ڪمزور:- ڪمزور ماڻهوءَ لاءِ يوڳ جو رستو نہ آهي.

غَبَ:- جيڪو غبَ جون ڳالهيون ڄاڻڻ لاءِ اُتاولو آهي
اُهو ڪنڊلي يوڳ تي ڏاڍي اُتساهہ سان هلندو.

يوڳ:- يوڳ اکر يج مان نڪتو آهي، جنهنجو مطلب آهي
ميلاپ.

اُتساهہ:- يوڳ تي هلي ڪاميابي حاصل ڪرڻ لاءِ اُتساهہ
سچي لڳن تمام ضروري آهي.

ڀڳتي يوڳ ورڻ مالها

اَنَنيہ پريم:- ٻيا سڀ خيال ڇڏي، هڪ چتو ٿي، سڄ
ڏيان پريوءَ جي ڀڳتيءَ ۾ لڳائڻ.

ڀڳتي يوڳ:- هن ڪلجڳ جي زماني ۾ پرماتما سان مل
لاءِ سولي ۾ سولو رستو آهي.

چاندرايان ورت:- پريوءَ کي منائڻ لاءِ پاپن کي ناس ڪر
لاءِ، پريو پريمي هيءُ ورت رکندا آهن.

داس ڀاوُ:- ڀڳت اهائي ڀاونا رکندا آهن تہ هو پريوءَ
داس آهن.

ايسهانا ترايام:- ٽي واسنائون، ڌن دولت، اولاد ۽ سر
جي چاهنا، ڀڳتيءَ جي رستي ۾ وڏي رڪاوٽ آهن.

وشواس:- اهو پڪو وشواس هئڻ تہ پرماتم جتي ڪٿي حا
آهي. اهوئي وشواس ڀڳتيءَ جو بنياد آهي.

گرو:- ڀڳت لاءِ هن سنسار ۾ گروئي ايشور آهي.

پلاڪ:- ڀڳتي ڪندي، ڀڳت جي بدن جا وار ڪڙا ٿي بيهن
آهن تہ ڀڳت واڌارو ڪري رهيو آهي.

اشٽ ديوتا:- جنهن ۾ ڀڳت جو وشواس هجي ۽ جنه

پار برهم:- ست چت آنند آهي. هر جڳهه صرف اُهوئي
آهي. وديائن جي وديا آهي، اکنڊ آنند آهي.
سار:- سار يعني تت اِهو آهي ته جيو ۽ برهم هڪ آهن.
راجس:- يوڳن يوڳن جي چاهنا يا سپاءُ جو آتم وديا جي
راه ۾ رڪاوٽ آهي.
سوهم:- مان هي (برهم) آهيان. ويدانتين جو مول مقصد
هي (اهم گراما اُپاسنا).
تتيکشا:- سهن شڪتيءَ جي شڪتي (روح) آهي.
اُپارتي:- سڀ ڪجهه تياڳي سنياس وٺڻ.
وويڪ:- سچ ۽ ڪوڙ جي پرک ڪندڙ. ناسونت ۽ دائمي
شين جي ڄاڻ رکندڙ.
ڌن دولت:- سچي ڌن دولت آتما آهي جيڪا ڪڏهين
به خلاص نٿي ٿئي.
ڪرسمس:- هي موڪلون ويدانت ساڌنائن ۾ وتيت ڪرڻ
گهرجن.
پتارٿ برهم گيان:- برهم جي سچي ڄاڻ ڄاڻڻ ڪانپوءِ
موکش کي پراپت ڪري سگهندين.
اُتساه:- سچيءَ لگن ۽ اُتساه بنا آتما کي پڇاڻڻ مشڪل
آهي.

گيتا ورڻ مالها

(۱) اُهي لفظ جن جي ڳالهائڻ سان ڪنهن کي دک نه
ٿئي، ڪنهن جي من کي ٺيس نه پهچي، اُنهن لفظن ۾ سچائي
هجي. اُهي لفظ وڻندڙ ۽ من کي راحت ڏيندڙ آهن. اُهي لفظ
جيڪي روزانو ويدن جي پاٺ ڪرڻ ۾ ڪم آڻجن ٿا، اُنهن لفظن
جي واڪ اندريءَ (مکه) جي تپسيا چئبو آهي.
(۲) هيءُ (پرماتما) هرهڪ جيو ۾ آهي به، ڪونه به آهي.

ويدانت ورڻ مالها

اَپاروڪشپا:- برهم گياني اندر جي سوجهيءَ رستي پنهنجي
اَتما کي سڃاڻي پرماتما کي پائي ٿو.

برهم آڪار ورتي:- آتما چنتن ڪرڻ سان من پوتر ٿي
وڃي ٿو ۽ برهم آڪار ورتي حاصل ٿئي ٿي.

چت:- پوتر سرت يا سڃاڳي آهي.

دم:- اندرين تي قبضو رکي سگهجي ٿو.

ايڪميوادوئيتم برهما:- برهما هڪ آهي.

وشواس:- سرتين، گروءَ ۽ پنهنجي آتما جي آواز ۽ سکيائن
تي هلڻ سان پرماتما جو درشن ڪري سگهبو.

گيان:- پنهنجي آتما تي آراڌنا ڪرڻ جو ڦل گيان آهي.

هرديه گرنتي:- برهم گيان پد حاصل ڪرڻ کانپوءِ اگيان
جي ڳنڍ کلي پوي ٿي.

ايشور:- سو پاڌڪ برهما آهي جنهن هيءَ سڄي مايا پکيڙي
آهي.

جيو:- آتما کي سڃاڻڻ کان پوءِ اگيان ناس ٿي وڃي ٿو
پوءِ هن جيو ۽ پرماتما ۾ ڪوبه فرق نٿو رهي.

ڪتستا:- هن من جو ساڪشي آهي.

لايا:- من جي لالسا توکي مکتي يا ڇوٽڪارو ڪڏهن ب
ڪونه ڏيندي.

مهاواڪيه:- اُپنشدن جا چار مها واڪيا آهن، 'پراڄنا
برهما'، 'اهم برهما اَسمي'، 'تت توَم اَسمي'، 'آيام آتما برهما'

ندي ڌياسنا:- ڌيان لڳائي هڪ چت ٿي لڳاتار آتما يا برهم
تي وچارڻ يا اُن تي ساڌنا ڪرڻ.

اوم:- برهما جو ئي روپ آهي.

(٩) هوُ روشنين جي روشني آهي. انڌارو جتي ٿئي ڪونہ.
وديائن جي وديا هوُ آهي. ڄاڻڻ يوڳيہ هوُ آهي. سڀني جي دلين
۾ هوُ پيو راڄ ڪري.

(١٠) اي ارجن! هن سنسار جي آد کان وٺي مون ٻہ رستا
ٻڌايا آهن. هڪ ڀڳتي يوڳ ٻيو ڪرم يوڳ.

(١١) توکي صرف ڪم ڪرڻ جو حق آهي پر ڦل تي نہ.
تنهنڪري ڪوبہ ڪم ڦل جي آشا رکي نہ ڪر. پر انهيءَ ڪري
توکي ڪم ڪرڻ کان منهن ڪونہ موڙڻو آهي.

(١٢) من جي شانتي ۽ نرملتا، پرمارٿي، شانت چت، پاڻ
تي قبضو، دل جي پوترتائي. هي سڀ من جي تپسيا جو ڦل آهي.

(١٣) هوُ نہ ڪڏهين ڄائو آهي ۽ نہ ڪڏهين مرندو. جمڻ
۽ مرڻ جي چڪر کان پري آهي. نہ هو ۽ نہ ختم ٿيندو. هو
دائم آهي. اصل کان وٺي آهي. هن ديهہ جو ناس ٿئي ٿو پر
هن جو ناس ڪڏاچت نٿو ٿئي.

(١٤) 'اوم' اکر برهم جو روپ آهي. اوم اکر اُچاريندي
منهنجو ڌيان ڪندي، جيڪو هِي سرير تياڳي ٿو، اُهو سڀ کان
اُتم منهنجي لوڪ ۾ اَچي واسو ڪري ٿو.

(١٥) اُهو پرم پتا جنهن ۾ هيءَ ساري سرشٽي پروئي
پيئي آهي ۽ جنهن هي سارو پسارو پساريو آهي. اي ارجن! اُتي
صرف سچيءَ اُپاسنا ۽ ڀڳتيءَ دواران پهچي سگهجي ٿو.

(١٦) اُها وڏي ۾ وڏي سائنس آهي، وڏي ۾ وڏو ڳجهہ
آهي. اهو پوتر ۾ پوتر ۽ پاڪ آهي. اهو تمام سولائيءَ سان ساڌن
ڪري سگهجي ٿو. اِهو سڀ پرماتما سان سڌو سنبنڌ جوڙڻ کان
پوءِ محسوس ڪري سگهبو. اهو دائم آهي، اکنڊ آهي. سدائين
هو، سدائين آهي ۽ سدائين رهندو.

(١٧) پنهنجو سڀ ڪجهہ مون کي ارپڻ ڪر. منهنجي
شرڻ ۾ اَءُ، تون ڪابہ چنتا نہ ڪر، مان توکي سڀني پاپن کان

هيءُ تمام سوکيم آهي جنهن کي نکو ڄاڻي نکو ڏسي سگهجي
ٿو. هي تمام دور آهي پر تنهن هوندي به تمام نزديڪ آهي.
هيءُ اَچر (جيڪو چري به نه) آهي ته به هوُ چري ٿو.

(٣) اي ارجن! چئن قسمن جا ماڻهو مون کي ڌيائيندا آهن: ١. جيڪي دکي هوندا آهن ۽ تڪليف ۾ هوندا آهن. ٢. جگياسو جن کي مون کي ڄاڻڻ جي چاهنا هوندي آهي. ٣. اُهي انسان جن کي ڪي خواهشون هونديون آهن. ٤. گياني جيڪي مونکي ڄاڻن.

(٤) ديوتائن جي آراڌنا سان ٻيو جنم سني گهر ۾ ٿئي ٿو. اڳتي وڌڻ جو ويچار، تياڳ ۽ اَهنسا هي سڀ ديهه جي تپسيا آهي.

(٥) اي ارجن! هيءَ اُها اِستٿي آهي، هڪ واريءَ جيڪو به اُتي پهتو، سو وري گمراه ڪونه ٿيندو. جيڪڏهين ڪو مرڻ ويل به اِنهيءَ اِستٿيءَ کي رسي ٿو ته هو پرم پتا پرماتما جو سچو پيار ۽ آنند پائي ٿو.

(٦) منزل به مان آهيان. سهارو به مان آهيان. ايشور مان آهيان. ساڪشي مان آهيان. ساٿي مان آهيان. سهارو ڏيندڙ مان آهيان ۽ ڄاڻڻ يوگيه به مان آهيان آد ڪان وني مان آهيان انت ۾ به مان هوندس. هيءَ ڌرتي مان آهيان ته اصلي خزانو به مان آهيان. ساريءَ اُتپتيءَ جو ڪارڻ ۽ ٻج مان آهيان. مان ناسونت ۾ نه آهيان. سدائين قائم آهيان.

(٧) جي مرندين ته سرڳ ماڻيندين، جي جيتيندين ته راڄ ماڻيندين. تنهنجي ٻنهين پاسي جيت آهي. تنهن ڪري اي ارجن اُٿ! اُٿ جنگ ڪر.

(٨) هر ڪنهن جيو جي دل اندر ساڳيو ئي ايشور براجمان آهي. اي ارجن! هوُ ٻنهنکي غئبي شڪتيءَ رستي ڪس اِئين پيو نچائي، جيئن بازيگر پتلين کي نچائيندو آهي.

ماں گسائڻ نہ ڪپي. گرهستي جڏهين بہ ڪنهن سنياسيءَ وٽ وڃن تہ هٿ ۾ ڪجھہ فروٽ کڻي وڃن. سنڌن من ڀڳتيءَ سان ڀرپور هجي ۽ تمام پريم ۽ شرڌا سان کيس ڏنڊوت پرڻام ڪن.

گرهستين کي اِهو ياد رکڻ کپي تہ جڏهين بہ هُو ڪنهن سنياسيءَ وٽ وڃن تہ ڪڏهين بہ سندس گذريل زندگيءَ جي باري ۾ پڇ تاڇ نہ ڪن. سندس جنم آستان، گذريل ڌنڌو يا نوڪريءَ جي باري ۾، سندس عمر ۽ سندس تعليم جي باري ۾ اصل نہ پڇن. ڇو تہ اُهي ڳالهيون هاڻ هن واسطي ختم ٿي چڪيون آهن، کيس انهن سان هاڻ ڪوبہ واسطو نہ آهي. هاڻ تہ هو صرف پنهنجي آتما ۾ رهي ٿو. سچو موچي اُهو آهي جيڪو صرف چمڙي ۽ اُن سان لاڳاپو رکندڙ ڳالهين بابت ڳالهائي. سندس ڪهڙو پريوجن جو وينو بوٽن ٺاهڻ واريءَ ڪمپنيءَ بابت اَجايو پنهنجو مٿو کپائي. گرهستين کي سنياسيءَ اڳيان ڪڏهين بہ دنيوي ڳالهيون نہ ڪرڻ کپن. گرهستين کي سنياسيءَ کان صرف اُهي سوال پڇڻ گهرجن جن جو ستسنگ ۽ پرماتما سان لاڳاپو هجي. ڪڏهين بہ ڪي بيوقوفيءَ جا سوال چرچي يا مسخريءَ طور نہ پڇڻ گهرجن. اَجايو سندس وقت نہ وڃائين. گرهستي جڏهين بہ ڪنهن سنياسيءَ وٽ وڃن تہ پنهنجي طاقت سارو ڪجھہ نہ ڪجھہ وٺي کڻي وڃن. هن ڌرتيءَ تي سنياسي ڀڳوان مثل آهن. هن سنسار ۾ سنياسين جي شيوا کان وڌيڪ ٻي ڪابہ شيوا ڪونهي. سنياسيءَ جي شيوا سان من پوتر ٿئي ٿو. اُهي سڀ ٻچ وڏڀاڳي آهن جيڪي سنياسين جي شيوا ڪن ٿا. اُنهن کي جلدي من جي شانتي ۽ دل جي پوترتا نصيب ٿيندي.

مڪت ڪندس.

(۱۸) جيڪو ڪنهن جي ساراهڻ سان خوش نٿو ٿئي، ڪنهن جي گلا ڪرڻ سان دکي نٿو ٿئي. سدائين شانت چت آهي. جيڪي اٿس تنهن تي راضي آهي. جنهن کي ڪو گهر ڪونهي ۽ من هڪ جاءِ اٿس، جنهن کي مون ۾ شرڌا آهي. اُهو مون کي اَتي پيارو آهي.

(۱۹) جيڪو دک ۾ دکي نہ آهي، ڪنهن جي بہ گهٽ وڌ ڳالهائڻ سان مٿس اثر نٿو ٿئي. سندس چت سدائين ايڪا آهي. سندس من ڪڏهين بہ لڏي نٿو چاڪاڻ تہ هوُ سمجهي ٿو تہ اِهو سڀ اَگيان ۽ اَوديا جي ڪارڻ ٿئي ٿو.

(۲۰) جيڪو ايڪانت ۾ رهي ٿو. ڪائي، پر ٿورو. ڳالهائي پر گهڻو نہ. من ۽ سرير سندس وس ۾ هجي. چت هڪ جا هجيس ۽ سدائين سماڌيءَ ۾ هجي. پاڻ کي سنساري پوڳن خواهشن کان آزاد رکي.

(۲۱) جنهن کي ڪنهن سان بہ لاڳاپو نہ آهي. ڪنهن ۾ بہ موه نہ اٿس. ڪڏهين بہ ڪا وٽندڙ شيءِ مليس تہ اُن تي خوش نہ ٿئي، ڪير اُها ڪسي وٺيس تہ دکي نہ ٿئي. سندس چت سدائين پريوءَ جي چرڻن ۾ هجي. ڪڏهين بہ دلگير ڏولائمان نہ ٿئي.

اوم شانتي! شانتي! شانتي!

گرهستين کي سنياسين سان ڪهڙي نموني هلڻ گهرجي؟

ستسنگ هڪ اَهڙو جهاز آهي، جيڪو توکي سلامتيءَ سان هن ساگر روپي سنسار مان پار لنگهائي هن پار، اکنڊ آنند موڪش جي طرف پهچائي ٿو. تنهنڪري ڪڏهن بہ ستسنگ

ي ۽ سيبئي آنند ۾ زندگي گذاريندا آهن. تنهنڪانسواءِ هن
ي ڪري گذريل ايڪيهه پيڙهيون ۽ ايندڙ ايڪيهه پيڙهيون،
ي ۽ آنند ۾ رهنديون، سندن اُڌار ٿي ويندو. ايڏي وڏي مٿيا
ي صرف جي هڪ پٽ روحاني راهه ۾ ڪامياب ٿئي.

ويهه روحاني هدايتون

١. روزانو صبوح جو چئين بجي اُٿي جاپ جپ ۽ پريوءَ
و سمرڻ ڪر.

٢. سدائين ساتوڪ کاڌو کائيندو ڪر، ڪڏهين به پيٽ
ي نه کاءُ.

٣. جاپ ۽ ڌيان ڪرڻ وقت سدائين پدم يا سڌ آسڻ ۾ ويهه.

٤. روزانو گيتا جي هڪ اڌياءَ جو پاٺ ڪر ۽ هينئين سان
ڄاڻ.

٥. پريو سمرڻ واسطي پنهنجي لاءِ الڳ ڪمرو رکُ ۽ هميشه
يءَ کي ڪلف لڳائي ڇڏ.

٦. پنهنجي ڪمائيءَ جو ڏهون حصو دان ڪندو ڪر.

٧. سدائين جدا سمهندو ڪر، پنهنجي ويريه جو بچاءُ ڪر.

٨. تماڪ ڇڪڻ يا کائڻ ڇڏي ڏي، نشيدار شين جو تياڳ
. راجسي کاڌو کائڻ ڇڏي ڏي.

٩. ايڪادشيءَ جي ڏينهن اُپواس رک يا رڳو کير پيءُ
روت کاءُ.

١٠. سدائين سچ ڳالهاءِ پوءِ ڀلي توکي ڪيڏي به قرباني
ي پوي. ڳالهاءِ ٿورو پر مٺو.

١١. روزانو کاڌو کائڻ وقت ۽ پيا به ڪلاڪ مؤن ورت رکندو ڪر.

١٢. پنهنجون گهرجون گهٽاءِ. سدائين هر حال ۾ راضي
۽ خوشيءَ واري زندگي بسر ڪر.

١٣. ڪنهن کي به دک نه رساءِ. هرڪنهن سان پيار سان

پريوءَ جي رنگ ۾ رتل پٽ سچو سک آڻي ٿو

جيڪڏهين ڪنهن پتا کي چار پٽ آهن ته هڪ پٽ کي پريوءَ جي طرف لڳائي جيئن هو نورتي مارگ تي هلي موکش پائي. جيئن ڊاڪٽري يا انجنيريءَ واسطي گهر ڇڏي ٿي چار سال ماڻهو ٻاهر تعليل وٺڻ ويندو آهي. تئين هڪ پٽ پنجن ڇهن سالن تائين گهر کان ٻاهر نڪري ڪنهن آشرم ۾ وڃي سادنا ڪري. هو ڀلي اَچا ڪپڙا پائي. نورتي مارگ جو اِهو مطلب ڪونهي ته گيروُرتا ڪپڙا پائجن ۽ مٿو ڪوڙائجي. اِهو پٽ نورتي مارگ جي سکيا پرائي موٽي گهر ۾ اَچي. جو ته اِهو پٽ گهر جي ڀاتين کي روحاني سکيا ڏيئي سگهندو. هن جي گهر ۾ رهڻ سان قدرتي خوشي ڇانئجي ويندي. گهر جي ڀاتين کي اها سکيا ملندي ته کهڙي نموني خوشيءَ ۽ آنند ۾ رهجي. هو ڪين سنساري ڏٻڻ ۾ ڦاسڻ ڪونه ڏيندو. هن سنسار جي گپڻ مان ڪڍي ڪين روحاني راهه تي مٿي چاڙهيندو ويندو. پر اَڄ ڪلهه جي زماني ۾ هرڪو پتا چاهيتو ته سندس سڀئي پٽ، ڊاڪٽري، انجنيئري پاس ڪري سنسار ۾ گهرن. هو اِهو ڪڏهين به ڪونه چاهيندو ته سندس سڀني پٽن مان ڪو هڪ پٽ به روحاني وديا پرائي. پٽ کي گيتا پڙهندو ڏسي ڪيس ڊپ لڳندو ته متان سنياسي نه ٿي وڃي. جي سندس پٽ جو چاهه روحاني راهه ڏانهن ڏسندو ته سندس راهه ۾ ڪيتريون رنڊڪون وجهڻ جي ڪوشش ڪندو ۽ زور آڻيندو ته جلد شادي ڪر. اهوئي سبب آهي ته دنيوي ۽ سنسار ۾ ڦاتل پتا هميشه دکي هوندو آهي ۽ چنتائن ۾ گذاريندو آهي. ڀلي سندس پٽ سنيءَ لائقيءَ تي لڳل هجن. روحاني راهه تي رتل پٽ ڪٽمب لاءِ هڪ وڏي جائداد ۽ موڙي آهي. جو ته هن جي ڪري گهر جي سڀني ڀاتين جو هرڪو پونر هوندو

٦. ڪيترو وقت يوگ آسڻ ڪيئہ؟

٧. ڪيترو وقت هڪ آسڻ ۾ ويهي پريوءَ جو پڄڻ ڪيئہ؟

٨. گهڻا گيتا جا سلوڪ پڙهيئہ ۽ برزبان ياد ڪيئہ؟

٩. گهڻو وقت ستسنگ ۾ گذاريئہ؟

١٠. گهڻو وقت مؤن ورت رکيئہ؟

١١. گهڻو وقت بنا ڪنهن بہ مطلب جي شيوا ڪيئہ؟

١٢. گهڻو دان ۾ ڏنئہ؟

١٣. گهڻا منتر لکيئہ؟

١٤. گهڻو وقت ورزش ڪيئہ؟

١٥. گهڻا دفعا ڪوڙ ڳالهايئہ ۽ انهيءَ لاءِ پاڻ کي کهڙي
زا ڏنئہ؟

١٦. گهڻا دفعا ڪروڌ ڪيئہ، هر دفعي ڪروڌ گهڻو وقت
ليو ۽ انهيءَ لاءِ پاڻ کي کهڙي سزا ڏنئہ؟

١٧. گهڻو وقت بيڪار سنگت ۾ گذاريئہ؟

١٨. برهمچريہ ۾ گهڻا دفعا ناڪامياب رهئين؟

١٩. گهڻو وقت شاستر پڙهڻ ۾ گذاريئہ؟

٢٠. گهڻا دفعا برين عادتن کي روڪڻ ۾ ناڪامياب ٿئين
پاڻ کي کهڙي سزا ڏنئہ؟

٢١. گهڻو وقت پنهنجي اِشٽ ديوتا کي ڌيائيئہ (سگڻ
نر گڻ)؟

٢٢. گهڻا ڏينهن اُپواس رکيئہ؟

٢٣. روزانو نيم انوسار پڄتي ڪندو آهين؟

٢٤. ڪهڙا گڻ پرائڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهين؟

٢٥. توکي ڪهڙي اِندري وڌيڪ ستائي ٿي؟

٢٦. ڪهڙيون بريون عادتون ڇڏڻ جي ڪوشش ڪري رهيو
هين؟

٢٧. روزانو رات جو ڪيڏي محل سمهندو آهين؟

پيش اچ.

۱۴. روزانو ويچار ڪر تہ تو ڪهڙيون ڀلون ڪيون آه
اُنهن کي سڌارڻ جي ڪوشش ڪر.

۱۵. سدائين پاڻ تي ڀاڙ ڪڏهين بہ نوڪرن تي آسرو نہ ر

۱٦. صبوح جو اُٿڻ وقت ۽ رات جو سمهڻ وقت پرم
جو ڌيان ڪندو ڪر.

۱۷. سدائين جيب مالها کيسي ۾ رک يا ڳچيءَ ۾ پاءِ.

۱۸. سدائين اِهو اُصول رک تہ سادو پائجي ۽ اوچو سوچ

۱۹. بيمار، غريب، ساڌوءَ ۽ سنياسيءَ جي شيوا ڪر.

۲۰. روزانو ڊائري رک، جيڪي بہ سڀ ڏينهن ۾ ڪ
سو لکندو وڃ.

روحاني ڊائري

روزاني روحاني ڊائري لکڻ هڪ قسم جو ڇهبوڪ
جيڪو من کي سڌي رستي تي آڻي ايشور جي طرف وٺي
ٿو. جي توهان روزانو نيم انوسار ڊائري رکندين تہ تنهنجي
کي آٿت ملندو ۽ من سدائين آنند ۾ رهندو. توهان روحاني
تي تڪڙو واڌارو ڪري سگهندين. روزاني ڊائري رک تہ زبرد
ڪاميابي حاصل ڪندين.

روحاني ڊائريءَ جو نمونو

۱. ڪيڏي مهل صبوح جو ننڊ مان اُٿئين؟
۲. ڪيترا ڪلاڪ ننڊ ڪيئہ؟
۳. گهڻا دفعا مالها جپيئہ؟
۴. گهڻو وقت ڪيرتن ۾ گذاريئہ؟
۵. گهڻا پراڻايام ڪيئہ؟

ڀ، نفرت کان آزاد ڪر.
سان جو هرذو شبد ڳالهين ۾
يو پيار سان لمتار ڪر.
ن نام ۽ روپن جي دنيا ۾
رهڪ ۾ صرف تنهنجو
ي ديدار ڪريون.
ھني نامن ۽ روپن ۾ توکي
ائي تنهنجي شيوا ڪريون.
ن اسين توکي ياد ڪريون.
ن سدائين تنهنجي
لن جا گيت ڳايون.
ن اسانجي چپن تي سدائين
هنجي نالي جو سمرڻ رهي.
ن اسين سدائين تنهنجو ٿي
ارو ولون ۽ تون ۾ ٿي
ن لي وڃون.

-سوامي سوانند
سوانند نگر- رشيڪش

'پلا ٽيو' 'پلو ڪري

'وشو پرارٿنا'

اي پوڄڻ يوگيہ پرماتما!
تون تہ رحم ۽ پيار جو گهر آهين!
مان توکي نمسڪار ٽيو ڪريان
۽ نمي ڏنڊوت ٿو ڪريان.
تون ئي ست چت آنند آهين.
تون ئي سرو وياپڪ
سرو شڪتيوان ۽
جاڻي جاڻڻهار آهين.
هرهڪ پراڻي جي دل اندر
تون براجمان آهين.
تون اسان کي سمجهہ ۽
سڀاجهي دل عطا ڪر.
جيئن هرهڪ کي هڪ نظر
سان ڏسون ۽ من هر وقت
شانتيءَ ۾ رهي.
تون اسان تي صدق، پيار ۽
سياڻپ جي بخشش ڪر.
اسان جي اندر روحاني
شڪتي پيدا ڪر.
جيئن سنساري وشيہ ڀوڳن کان
منهن موڙي من کي
وس ۾ آڻي سگهون.
اسانکي اهنڪار، ڪام، ڪروڌ،

... محتاجن، مسڪينن، اَناٿن ۽ يتيمن
کي مدد ڪرڻ

ڪي ٻہ گھرجائو هوندا آهن تن کي مدد ڪئي ويندي ي يا جي اهڙيون سنستائون، جن کي مدد جي ضرورت ندي آهي تہ تن کي پوري جاچ ڪري پوءِ مدد ڪئي ندي آهي.

اسپتالون ۽ اهڙيون سنستائون هلائڻ
۽ برپا ڪرڻ

بيمارين کي روڪڻ ۽ ڦهلجڻ کان روڪڻ لاءِ آپريشن رڻ، دوائون ڏيڻ وغيره. خاص ڪري غريب طبقو جنهن پوري سهايتا نٿي ملي سگھي، اُنهن کي مدد ڪرڻ.

۵- ڪنهن بہ وقت ڪنهن بہ هنڌ مدد جي درڪار ندي آهي تہ ڪوشش ڪري جن جي ضرورت سمجھي ندي آهي تہ اُتي ڪئي ويندي آهي. ڀارت ۽ ساري سار ۾ روحاني ڪاريہ وڌائڻ جي هرڪا ڪوشش ڪئي ندي آهي.

... ...

۱۹۲۶ ۾ هيءَ سنستا ٽرسٽ طور رجسٽر ڪئي ويئي ي ۽ تنهن کان پوءِ سنستا مٿيان مقصد حاصل ڪرڻ ڀارت ۽ ساري سنسار ۾ وت آهر ڪم ڪري رهي آهي.

ڊوائين لائيف سوسائٽيءَ جو مقصد ۽ مرا

١- ڌرمي سکيا جو پرچار

(الف) پراچين پوربي ۽ مغربي فلاسافي، ڌرم ۽ دوائ
تي اڄڪلھ جي ماڊرن ڊنگ تي پستڪ ڇپائڻ، اخبارو
۽ پوسٽر ڇپائي ورهائڻ ۽ تمام سستي اگھ تي ڏيڻ
جنھن مان ٽرسٽ کي ڪافي نقصان رسي ٿو.

(ب) پرماتما جي نالي جو پرچار ڪرڻ، ڌرمي مي
سڏائڻ ۽ ڪانفرنسون ڪوٺائڻ. جلدي جلدي ستسنگ ڪرائڻ
پريوءَ جو ڀڄن ڪرڻ ۽ ڪرائڻ.

(ٻ) يوگا سيکارڻ ۽ پرماتما جو نالو جپڻ ۽ ساڌنائو
ڪرڻ لاءِ سينٽر ۽ سڀائون برپا ڪرڻ، جيئن روحاني راھ
تي هلڻ وارا ساڌڪ، پريوءَ جو ڀڄن، روحاني ساڌنائون
آسڻ، پراڻايما، ڌارڻا، ڌيان، سماڌي وغيره تي پوري سکي
حاصل ڪري سگھن.

(ڀ) ٻيون بہ اهڙيون ڳالهيون ڪرڻ، جنھن مان انسا
ذات کي فائدو رسي، جيئن ڌرمي ۽ روحاني راھ تي
هلي نيڪ گڻ پرائي سگھن. گھڻو ڪري ڀارت ورش
اهڙيون سنستائون کولڻ تي خاص ڌيان ڏنو وڃي ٿو.

٢- تعليمي سنستائون هلائڻ ۽ برپا ڪرڻ

جيڪي وديارٿي ماڊرن ڊنگ تي ڌرمي ۽ روحاني پستڪ
۽ پراچين سڀيتا تي کوجنائون ڪرڻ جا خواهشمند هون
آهن تن کي مدد ڪرڻ، سڪالرشپ ڏيڻ وغيره جيئن
ڪجھ پرائي پاڻ فائدو وٺن ۽ ٻين کي بہ فائدو رسائن.

ڀلنامو

سٽ	غلط	صحيح
١٠	ڪنڍ سڏو ڪري	ڪنڍو سڏو ڪري
٢٦/٢٥	مون هن ڪي مايا	مون ڪي هن مايا
١	//م اپناء	پاڻ ۾ اُپناء
٩	برهم رديا	برهم وديا
١	چت جو ڪم اهي	چت جو ڪم آهي
١٦	آنند جو سوادو ونجي	آنند جو سواد ونجي
١	انهيءَ ڪرمن	اُنهيءَ ڪري من
٦	چڪيو آهن	چڱيون آهن
١٨	پئسي جو پارو آهي	پئسي جو پاور آهي
١٥	جيڪا برشي ڏسي	جيڪا ٻه شي ڏسي
٤	جيڪي پترو پتر لوڪ ۾	جيڪي پتر، پتر لوڪ ۾
١٥	پريل هوندو اهي	پريل هوندو آهي
٧	قاش	قاس
١٠	تنهنص	تنهن
٧	جلدي واڌاري ڪر	جلدي واڌارو ڪر
٤	نمسڪار ٿيو ڪريان	نمسڪار ٿو ڪريان

موت تي سوڀ پائڻ لاءِ مهامنتر

ामृत्युञ्जयमन्त्र*MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टि वर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।

Trayambakam yajamahe sugandhim pushti vardhanam;
arukamiva Bandhanat mrityorormuksheeya maamritat.

اوم تِريمَبَڪم يَجامَهي سُگندِم پُشِٽي وَرڌَنم
اُرواروُڪَ مِوَ بَنڌنان، مِرتِيورَ موڪِشِيَہ مامِريَتات
ارٿ:- اوم! اسين ٽن نيترن واري (ايشوان شو
پرڻام ٿا ڪريون؛ جو ديو سڳنڌ ۽ تندرستي ڏيڻ وارو
شل هو اسان کي مرتيوءَ کان موڪش پردان ڪري،
پڪل ميوو وڻ مان آزاد ٿيندو آهي، تيئن شل اسان
مرتيوءَ کان مڪت ڪري، امرت جو دان ڏئي.

هن منتر مان ٿيندو فائدو:- جڏهن ڪ
بہ ڪشٽ مان منش نااميد ٿي پوي؛ جهڙوڪ بيماري
اسمپتي، اتفاق؛ اچانڪ انيڪ آپدائون اچي نازل
جنهن وقت ڪوئي ساٿ نہ ڏئي، تڏهن هي منتر ا
لاپدائڪ آهي. هر ڪشٽ کي دور ڪري، سکہ سمپتي
مڪتي پردان ڪندڙ آهي. اِن منتر جو انيو ٿيل
گهٽ ۾ گهٽ هڪ مالها جو جپ روز ڪرڻ گهرجي
منش هن منتر جو جپ ڪري دکہ مٽائي سگهي ٿو.

102